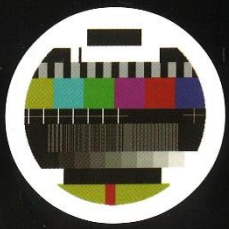
MISTERUL NOCEBO



ȘTIRILE NE POT **ÎMBOLNĂVI** CU ADEVĂRAT?

PATRICK LEMOINE

PATRICK LEMOINE

MISTERUL NOCEBO

LE MISTÈRE DU NOCEBO
Patrick Lemoine
Copyright © ODILE JACOB, 2011

MISTERUL NOCEBO
Patrick Lemoine
Copyright © 2013 Editura **ALL**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
LEMOINE, PATRICK
Misterul Nocebo / Patrick Lemoine; trad.: Cristina Geantă - Bucureşti : Editura **ALL**, 2013
Bibliogr.
ISBN 978-606-587-060-4

Geantă, Cristina (trad.)
615

Toate drepturile rezervate Editurii **ALL.**
Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată
fără permisiunea scrisă a Editurii **ALL.**
Drepturile de distribuţie în străinătate aparţin în exclusivitate editurii.
All rights reserved. The distribution of this book outsid e Romania, without the written permission of **ALL**, is strictly prohibited.
Copyright © 2013 by **ALL.**

Editura **ALL** : Bd . Constructorilor nr. 20A
sector 6, cod 060512 – Bucureşti
Tel. : 021 402 26 00
Fax : 021 402 26 10

Departamentul distribuţie : Tel. : 021 402 26 30 ; 021 402 26 33
Comenzi la : comenzi@all.ro
www.all.ro

Redactare : Bianca Vasilescu
Tehnoredactare : Niculina Ionescu
Corectură : Simona Nicolae
Design copertă : Alexandru Novac

PATRICK LEMOINE

MISTERUL NOCEBO

Traducere din limba franceză de
Cristina Geantă

ALL

Lui Mémone
Lui Fanfoué
Cu afecțiune

„Lumea nu va fi distrusă de cei care fac rău, ci de cei care-i privesc fără să facă nimic.“

Albert Einstein

Preambul

Saga acaciilor

*Există în Africa de Sud un soi de acacia utilizat ca furaj pentru elanii din Cap. Toată lumea, crescătorii, vegetalele, animalele din gospodării par satisfăcute de acest aranjament, cu excepția creșterii intensive de animale cu păşunat excesiv. În acest caz, arborii de acacia izolați devin toxici şi le aduc moarte elanilor. Cum s-ar explica un asemenea fenomen? Arborii supraexploatați transmit un semnal chimic aerian capabil să-şi informeze colegii în legătură cu pericolul, astfel încât să ia măsurile care se impun, devenind necomestibili***.***

Această povestioară lasă de înțeles că informația este o necesitate vitală şi că toate speciile vegetale şi animale recurg la ea. Toba, tocsinul, sirenele, afişele „Patria în pericol“ sunt principalele variante umane.

Pe continentul american prosperă furnicile de foc. Atunci când, din întâmplare, muşuroiul este amenințat de o inundație, membrele coloniei formează o plută cu corpurile lor, regina şi larvele fiind instalate în mijloc în siguranță, iar anumite nimfe sunt folosite ca plutaşi; lucrătoarele vâslesc cu regularitate până la un punct de acostare. Când ciudata ambarcațiune se apropie de pământ, ea îşi schimbă forma, lansează capete de pod şi mai întâi debarcă femeia (regina) şi copiii (larvele).

În acest caz, informația permite punerea în funcțiune a unei rețele de comunicație cu antene sub forma unui supercreier capabil să-l depășească pe acela al fiecărui membru al coloniei și să conceapă astfel strategii de supraviețuire pe care niciun individ izolat nu și le-ar fi putut imagina. Încă nu se știe bine cum se fac conexiunile între indivizi, nici cum sunt luate deciziile, dar lucru sigur este că mijloacele de comunicație ultrasofisticate ale furnicilor (*ant web*) amintesc în mod ciudat de cele ale Internetului (*network*), unde rețelele de socializare depășesc capacitățile fiecărui participant. În funcție de natura deciziei pe care o va declanșa, informația supraindividuală se poate dovedi cel mai bun, dar și cel mai rău lucru.

Rămânând la insecte, există o omidă capabilă să pătrundă în mușuroaie deoarece secretă o substanță chimică identică cu a furnicilor care o iau drept una de-a lor. Odată instalată în culcuș, micuța impostoare produce un sunet imitându-l pe cel al reginei. Dintr-odată, lucrătoarele o îngrijesc mai bine decât ar fi făcut-o dacă ar fi fost suverana lor legitimă. Tehnica este atât de eficace încât, în caz de foamete, furnicile o hrănesc pe falsa regină cu propriile lor larve.

Convenabil manipulate, informația și cortegiul său din media, văz, gust, miros, sunet… pot conduce un întreg popor spre mântuire… sau spre pierzanie.

Introducere

„Omul sănătos este un bolnav care se ignoră…“[1]

Acest enunț sub formă de aforism m-a făcut să surâd mult timp. Îl găseam spiritual, neașteptat, decalat… Amuzant, chiar dacă se dovedea a fi stânjenitor dintr-un punct de vedere obiectiv. Iar apoi, puțin câte puțin, am început să înțeleg importanța expresiei lui Jules Romain și proiectul său de asemenea. Un proiect întrucâtva stânjenitor pentru medicină și reprezentanții săi. În cele din urmă am înțeles că, fără știrea noastră, intraserăm cu toții pe același plan în universul lui Knock, acest medic caraghios, acest mare șarlatan care reușise să pună pe picioare o organizație dintre cele mai sofisticate, capabilă să-i aducă clienți sănătoși la consultație, de dragul portofelului. Oameni într-o stare bună de sănătate, dar neliniștiți, căci erau purtători de simptome funcționale induse. Iar piatra unghiulară a sistemului său era utilizarea tuturor mijloacelor media disponibile la acea vreme: ziarul local, paznicul de câmp cu toba de transmis anunțurile, farmacistul guraliv și secretarul de la primărie erau vectorii săi principali. Și așa se face că majoritatea populației cantonului s-a regăsit pe masa de consultație și a început să sufere de maladii imaginare, de maladii fabricate în întregime și sugerate de Knock.

[1] *Knock sau triumful medicinei*, Jules Romain.

Singura diferență este că astăzi lucrurile nu se mai derulează la scara cantonului, ci la scară planetară. În ritmul în care evoluează, lumea noastră este pe cale de a deveni un imens spital. Un univers de îngrijiri paliative! A șasea extincție a speciilor este în derulare și în vizor este a noastră, căci este vorba despre supraviețuirea ei fizică și mintală. Lucrul cel mai teribil este că sunt aceleași cauze cu aceleași consecințe: influența media se dovedește capabilă să declanșeze o succesiune de dezordini sanitare, de parcă sătucul lui Knock ar fi fost un fel de laborator, un loc de repetiție la scară mică a ceea ce este pe cale de a se produce astăzi pe scară mare. Doctorul Knock, acest profet al răului, ar fi putut la fel de bine să scrie „Cum să îmbolnăvești un oarecare grup uman".

Este oare posibil ca, datorită faptului că este informat, dezinformat, chinuit, mințit, neliniștit, stresat, agitat, descurajat, disperat, omul modern se pregătește să se prăbușească într-un soi de marasm anxios propice înfloririi unui șir lung de maladii noi?

Regimentele sănătoșilor de altădată au devenit armate de asigurați social, supuși, constrânși în general printr-un sistem de mutualitate. Bolnavi în devenire, iată ce suntem noi, acum, că suntem cu toții reperați, vaccinați, înregistrați, depistați… Atunci când un geniu al răului, după modelul lui Knock, caută să utilizeze media satului său planetar ca pe un agent toxic, putem vorbi în mod legitim de *efectul nocebo* al informației. *Nocebo,* adică nociv. Mai cu seamă dacă mijloacele media sunt complicii săi necondiționali, cum este din păcate adeseori cazul.

Cuvântul „media" trebuie înțeles în sensul său larg, și nu în sensul său restrictiv – de *mass-media* –, care nu privește decât presa. Cuvântul *media* vine din latină, semnifică „mijloc" și are în vedere ceea ce vine la mijloc, între indivizi, și care permite prin urmare *mediatizarea*, adică transmiterea unei informații. *Medium* (singularul lui *media*) este inter-media-rul între lumea cealaltă și muritori. Cuvântul „media" acoperă tot ceea ce permite comunicarea unei informații de la un individ către alți indivizi.

Vorbim despre *mass-media* când este vorba de presa scrisă, radio, televiziune, cinema, Internet, capabile să li se adreseze populațiilor întregi. Dar când preotul vorbește de la amvon, profesorul în clasă sau la universitate, judecătorul în sala de audiere a tribunalului, medicul pacienților săi, politicianul în campania electorală, în piețe sau dezbătând pe un platou de televiziune, este vorba tot de media și de nimic mai puțin.

Placebo aici, nocebo acolo!

S-a vorbit mult despre placebo, acest agent surprinzător, totodată natural și imprevizibil, care diminuează virulența afecțiunilor, sporind eficacitatea tratamentelor, dar, în mod bizar, nu găsim deloc opere consacrate efectului nocebo, care este chiar contrariul său. Ca și cum trenul medicinei ar fi sosit mereu la timp și n-ar fi deraiat niciodată. Și totuși…

Obiectul *placebo* – „voi plăcea“ în latină – este leacul de șarlatan care alină suferința, vindecă uneori, cu condiția ca terapeutul și pacientul său să fie reuniți prin aceeași convingere.

Cât despre *efectul placebo,* acesta este foarte diferit; este acest mic supliment care face ca un medicament activ să fie și mai bun. În loc să acționeze după treizeci de minute, pentru patru sau cinci ore, aspirina va fi eficace imediat sau aproape imediat și aceasta pe durata unei zile întregi. Antibioticul, antineoplazicul, antidepresivul, somniferul, pe scurt, toate medicamentele sunt susceptibile să fie amplificate, optimizate prin acest fenomen. El este reflexul calității relației terapeutice, când medicul și pacientul lucrează împreună și „maioneza relațională“ s-a prins. Carburantul său este speranța reciprocă a vindecării.

Efectul *nocebo* – „voi dăuna“ în latină – reprezintă inversul efectului placebo. El este întrucâtva contrapunctul său. Nu numai că tratamentul este mai puțin eficace decât ar trebui, dar, în plus,

poate face rău din cauza efectelor secundare sporite, neașteptate sau aberante. Uneori se întâmplă chiar ca medicația să devină toxică. În acest caz, remediul devine otravă. Dăunător. Deci nociv… nocebo.

Mijloacele media sunt (mereu) medicamente?

Prevenirea, fortificarea, tratarea sunt cele trei funcții principale ale medicamentului.

În mod normal, mijloacele media ar trebui să acționeze ca un vaccin destinat să informeze populațiile cu privire la un eventual eveniment, ca un mod de a ne pregăti, de a ne pune în gardă în legătură cu un eventual pericol. Un om avertizat face cât doi, nu-i așa? Este funcția tocsinului.

Mijloacele media ne permit, de asemenea, să primim vești de la congenerii noștri și să comunicăm între noi. Ca banalele acacii sau ca simplele furnici! Așadar, au rolul de a face bine animalului social pe care-l reprezentăm. Uneori, mijloacele media sunt consolatoare. Când un val gigantic a nimicit Varul în primăvara lui 2010, omorând treizeci de persoane în trecerea sa, faptul de a-și striga durerea la microfon și de a o împărtăși milioanelor de compatrioți este o cale bună de a pune la încercare solidaritatea națională. Consolarea omului ca animal social.

În sfârșit, mijloacele media pot acționa ca remedii capabile de a se comporta ca un antidot împotriva angoaselor noastre, furnizând soluții în cazul problemelor: „Cum să previi gripa suflând nasul în șervețelele Kleenex și spălându-te pe mâini.“ Nenumăratele emisiuni unde experții în toate dau sfaturi în legătură cu orice, forumurile și chaturile unde internauții împărtășesc din experiența lor celor care-și exprimă suferința sunt tratamente

eficace pentru teama omului în fața maladiei, în fața celor răi, într-un cuvânt – în fața destinului său.

Totuși, ca un medicament greșit utilizat, cu deriva actuală a mijloacelor de comunicare în masă, cu inflația lor, cu intoxicarea non-stop, suprainformarea, absența regularizării, manipulările de tot felul, polemicile de dragul polemicii, informația a devenit, de asemenea, un soi de otravă pe cât de lentă, pe atât de incontrolabilă și contradictorie. Un medicament capabil să te facă dependent, stresat și, în cele din urmă, bolnav. După imaginea deprimatului care înghite cutia de Prozac, omul este oare pe cale să devină bolnav prin îngurgitarea unei supradoze de informații?

Este oare posibil ca, din cauza disperării induse, mijloacele de comunicare în masă să declanșeze și ele epidemii, pandemii și să fie chiar la originea unor noi probleme sanitare? Când vom asista la tentative de suicid din cauza unei supradoze de știri? Vom vedea oare cazuri de cancer din cauza informațiilor contraindicate și repetitive?

Lumea noastră s-a transformat într-un laborator gigantic, unde cobaii umani s-au instalat ei înșiși într-un labirint fără ieșire; va trebui ca într-o bună zi să înțelegem că un univers în stare de criză financiară permanentă de mai bine de 35 de ani, pradă terorismului, războaielor, foametei, sărăciei, cataclismelor naturale, pe deasupra condamnat să se reînsuflețească, totul fără nicio speranță de rezolvare, favorizează maladia, face medicamentele mai puțin eficace, le transformă în produse toxice. Ar fi poate timpul să reflectăm la asta, nu? Eu visez la o gigantică perfuzie mediatică de optimism. Știu, o să mi se spună că nu am decât să mă abonez la *Point de vue, Gala* sau *Voici*! Dar nu ridicolul ucide, ci fiica sa, deriziunea.

Din toate timpurile, omenirea a căutat să prevadă momentul în care cerul o să-i cadă în cap. Este motivul succesului niciodată dezmințit al horoscoapelor, în care nimeni nu crede și pe care toată lumea le consultă. Secretul prezicătorilor nu constă oare în

aceea că ei anunță de preferință știrile bune și-și asortează întotdeauna predicțiile nefaste cu „sfaturi bune“ pentru ca acestea să fie evitate? Și puțin contează că predicțiile lor nu se concretizează decât o dată din două.

Complexul Casandrei

Casandra sibila prezicea fără încetare masacre, drame, tragedii, dar era blestemată să nu fie niciodată crezută. Așadar, ea a prezis fără a schimba cu nimic prădarea și distrugerea orgolioasei Troia. Își prezisese ea propriul sfârșit funest? Credea ea în propriile profeții? În orice caz, nu a evitat nimic, nici măcar pentru ea!

Nimic sau aproape nimic nu s-a modificat din Antichitate încoace: ni se anunță fără încetare drame ecologice, economice, sanitare, socio-demografice, dar nu ni se oferă niciodată mijloacele de a le evita. Ni se spune că africanii vor dispărea cu toții din cauza bolii SIDA, dar nu se menționează aproape niciodată că un procent deloc neglijabil dintre ei par imunizați natural împotriva maladiei. Disperare! Ne chinuie faptul că, de când cu mondializarea, Europa dezbinată va putea cântări asupra viitorului planetei. Taxa pe carbon nu are sens dacă nu este decât națională. Ea va fi europeană sau nu va fi deloc. Și mai mult! Nu atât de repede. Și pe urmă, în fond, nu credem cu adevărat în toate aceste catastrofe casandrești. De exemplu, când pădurile au fost devastate de cele două furtuni de la turnura mileniului, ni s-a explicat savant că monocultura silvicolă cu arborii săi bine aliniați este în cauză și că pădurile naturale cu numărul lor mare de esențe care cresc în dezordine au rezistat mult mai bine. Ni s-a reamintit că biodiversitatea împiedică propagarea maladiilor.

Să di-ver-si-fi-căm atunci! Bilanțul: zece ani mai târziu, pădurile replantate își aliniază exact în aceeași manieră regimentele

de duglas[1] totdeauna calibrate, urâte și, pe cât se pare, rentabile. Nu vom putea spune că nu am fost avertizați. Să așteptăm următoarea furtună… Cunosc niște ecologiști adevărați din Auvergne care nu și-au replantat pădurea de brazi devastată. Ei s-au mulțumit să curețe lemnul mort și să observe creșterea spontană, selecționând arborii cei mai viguroși, privilegiind varietatea și amplasarea. Să punem rămășag că în cele din urmă ei vor fi câștigătorii, chiar și pe plan financiar. În fond și la urma urmei, un nuc, un stejar, un fag, un cireș, un păr înseamnă mai mult decât un molid pentru cine știe să aștepte. Dar mai știm noi oare să așteptăm?

Și totuși, se pare că populația și guvernele încep să fie conștiente de probleme, continuând din nefericire să se comporte de parcă nu ar crede în ele cu adevărat. *Subprimele* crizei, neregularitatea pieților, mașinile cu benzină întotdeauna prea susținute de state, natalitatea explozivă a țărilor așa-zis emergente, risipele energetice, utilizarea masivă și continuă a pesticidelor și a altor îngrășăminte chimice stau acolo drept mărturie. A fost nevoie de cea mai mare poluare petrolieră a tuturor timpurilor și de o scădere marcantă a popularității sale pentru ca Obama să spună în sfârșit că ar trebui să dăm dovadă de imaginație pentru dezvoltarea energiilor proprii. Capitalismul neregulat abundă în efecte secundare grave, dar totodată îi lovește atât pe cei bogați, cât și pe cei săraci.

Să fie efectul nocebo un adevărat democrat?

[1] Arbore din familia pinaceelor.

CAPITOLUL I

CÂND SPIRITUL CONSTRUIEȘTE SAU DISTRUGE MATERIA

Biologia mediapatiilor

Prin ce mecanisme mijloacele de comunicare în masă sunt capabile să ne îmbolnăvească fizic ?

Este povestea unui pește japonez care trăia într-un borcan prea mic

După înfrângerea suferită în cel de-al Doilea Război Mondial, înălțimea japonezilor a crescut considerabil (în jur de douăzeci de centimetri) în câteva generații. S-ar părea că pigmeii au făcut aproape la fel. Cum s-ar putea explica un asemenea fenomen ?

În general, creștem fără să ne gândim prea mult că la originea acestui fapt este schimbarea compoziției sau caracterul prea abundent al hranei. Nutriționiștii admit că introducerea laptelui în frigidere ar putea sta la baza a cinci centimetri în plus. Nu mai mult ! Explicația rămâne totuși insuficientă, căci Japonia nu era o țară săracă înainte de război și pentru că obiceiurile alimentare nu s-au schimbat chiar așa de mult, peștele, algele fiind întotdeauna și rămânând foarte importante acolo. Aceasta arată, încă o dată, că nu trebuie să te încrezi niciodată în explicațiile etnocentrice arogante, subînțelegându-se în acest caz că hrana occidentală este, prin forța împrejurărilor, de o mai bună calitate, pentru că ea face „popoarele mici" mai mari, mai puternice și mai sănătoase. Rămâne de altfel de văzut cum e cu acest ultim argument de vreme ce Japonia tradițională rămâne locul din lume cu cei mai mulți centenari pe kilometrul pătrat... Ar trebui căutată în altă parte explicația.

Înainte de toate, nu este evident că toți japonezii ar fi preocupați în legătură cu acest fenomen. Deși nu dispun de date statistice, s-ar părea că Japonia urbană și occidentală a crescut, de fapt, și că oamenii de la țară nu au crescut atât de mult precum concetățenii lor citadini.

O altă teorie este „selecția indusă": tuberculoza i-ar lovi și i-ar omorî mult mai ușor pe cei mari decât pe cei mici, de unde o supraviețuire și o selecție mai bună a acestora din urmă. Sosirea antibioticelor în valizele armatei americane le-ar fi permis celor mari să supraviețuiască și, datorită unui soi de selecție artificială, ar fi dus la creșterea în înălțime a poporului nipon. Da, dar atunci acest fenomen ar trebui să fie repartizat uniform pe planetă, ceea ce este fals, anumite populații crescând net mai puțin decât japonezii. Trebuie totuși să recunoaștem că francezii au crescut și ei foarte mult de câteva generații. Pentru a ne convinge, este suficient să mergem în pod și să încercăm îmbrăcămintea bunicilor noștri !

Neretrăgându-mă în spatele niciunei speculații, eu unul cred că responsabilitatea acestui neogigantism nipon îi revine lui John Wayne și că datorită borcanelor cu pești roșii putem înțelege mecanismul. Toți cei care au făcut puțină acvariofilie îmi vor urma raționamentul cu ușurință.

Să cumpărăm un peștișor drăguț și exotic numit scalar și să-l instalăm într-un mic borcan. Îngrijorat să se mențină întrucâtva la scară, el va păstra niște dimensiuni modeste. Iar apoi, într-o bună zi, să-l mutăm și să-l plasăm într-un acvariu foarte mare...

În mod miraculos, va începe să crească într-o manieră impresionantă. Există, într-adevăr, o adaptare a animalului la mediul său înconjurător. Un mediu restrâns produce bonsaii, spațiile largi produc cedrii Libanului sau sequoia (red woods) din California. Acest fenomen, denumit nanism insular, este confirmat de osemintele unei specii pitice de elefanți preistorici din Pleistocen (Elephas falconeri), nu mai mari decât niște câini, descoperite pe diferite insule ale Mării Mediterane (Malta, Sicilia, Creta, alte insule grecești), unde aceste pahiderme au rămas prizoniere cu prilejul creșterii nivelului mării.

Japonia s-a mărginit în mod deliberat pe insula sa de-a lungul a milenii, majoritatea locuitorilor săi nevăzând niciodată vreun străin, cu excepția câtorva pescari sau negustori din Asia de Sud-Est, relativ apropiați în plan fizic. În mod brutal, năvălirea trupelor americane victorioase și a armatei sale de texani uriași, desfășurarea impetuoasă a vesticilor, cu John Wayne și cei doi metri ai săi, par să fi avut un efect profund asupra morfologiei nipone. Micul borcan insular japonez a devenit dintr-odată un imens acvariu de dimensiuni planetare. Ipoteza nu a fost niciodată verificată științific, dar eu sunt sigur că faptul de a avea deodată în fața lor niște eroi blonzi și uriași, prezentați pe deasupra ca învingători și cavaleri ai timpurilor moderne, a făcut ca japonezii să se îndepărteze de modelul samurailor și de-al lor un metru șaizeci pentru a se identifica cu cowboy cu patruzeci de centimetri mai mult. Și au profitat din plin de trecerea lor, decolorându-și părul și purtând lentile de contact albastre ! Se pare că numeroasele conexiuni dintre retină, cortexul cerebral și hipofiză sunt capabile să sporească masiv secreția hormonilor de creștere, iar natura a făcut restul. Efectul nocebo sau placebo al mijloacelor de comunicare în masă ? Imposibil de răspuns, de vreme ce nu se știe dacă e de preferat să crești sau să te micșorezi.

Potrivit acestei ipoteze îndrăznețe, a cărei paternitate mi-o asum pe deplin, datorită informării, adică jonglând cu simțul văzului, mergând la

cinema, privind fotografiile din ziare și uitându-se la televizor, japonezii s-au identificat, s-au conformat modelului fizic american.

S-ar putea să mi se aducă obiecții sprijinite de probe, că japonezii au prezentat dintotdeauna variații ciclice ale taliei, întrucât au fost găsite schelete în cimitirele antice unde niponii erau la fel de înalți ca și acum, și că în anul 1945 cetățenii erau îndeosebi mici. Este exact aceeași discuție ca și cea despre încălzirea climatică: există, desigur, cicluri naturale ale glaciațiunii și ale deșertificării, dar este probabil (posibil ?) ca acțiunea omului să nu facă altceva decât să însoțească, să accelereze și să agraveze fenomenul *(Y. Hiramoto - „Evoluția taliei aproximative a japonezilor din districtul Kanto, din preistorie până în zilele noastre", Journal Anthropological Society of Nipon, 1972)*.

Pentru a conchide, afirm astăzi că dacă mijloacele de comunicare în masă, jurnalele, cinemaul, în frunte cu televiziunea, sunt capabile să modifice fizic toată națiunea sau o parte a ei, s-o facă să crească sau să se micșoreze, cine știe, sunt și capabile să o îmbolnăvească sau s-o însănătoșească. Putere sacră, dar și responsabilitate sacră, nu-i așa ?

Informația, mijloacele de comunicare în masă, s-a înțeles, nu-i privesc decât pe jurnaliști. Există situații în care comunicarea „medicilor" media va modifica destinul bolnavilor, supraviețuirea lor uneori.

Comunicare preventivă și sentiment de control

Conform unui număr destul de mare de studii, unul dintre cele mai bune mijloace de a prezice reușita sau eșecul unei chimioterapii sau al unei radioterapii în cazul cancerului este reacția celui în cauză la anunțul diagnosticului. Distincția este desigur un pic caricaturală, dar putem să definim două moduri de a se comporta: fie persoana se prăbușește, declară că este distrusă, că renunță, că va părăsi această vale de lacrimi, fie decide să lupte, să se îngrijească, să se vindece, și proclamă *urbi et orbi* că va scăpa, căci excursia sa în această lume pământeană este departe de a se termina. După cum bănuim, șansele de a scăpa sunt mai ridicate pentru cea de-a doua categorie decât pentru prima. Potrivit acestui punct de vedere, acest *fighting spirit* ar fi unul dintre cei mai prețioși aliați ai oncologului.

Dacă este banal să ne gândim că moralul are un rol important în stabilirea prognosticului, lucru cu siguranță adevărat într-o oarecare măsură, aceasta nu explică nimic în cele din urmă. Bunul-simț popular l-a remarcat de mult timp. Moralul este efectiv un ansamblu de elemente complexe dificil de reperat și individualizat. În compensație, putem admite că, atunci când aflăm

că avem un cancer la sân, singura modalitate de a ne menține moralul este de a avea sentimentul că situația este ținută sub control, deoarece medicul se arată el însuși capabil să controleze ansamblul de procese, și pentru că este în aceeași măsură capabil să-i transmită acest sentiment pacientei sale. Tocmai de aceea partajarea informației medicale și tehnice este esențială. Aici „medicul" media are un rol important.

Ca șobolanul din laborator supus unor factori de stres, animalul social uman luptă mai bine împotriva cancerului dacă se gândește că aparține unei comunități, căci acest simplu fapt le permite să controleze împreună situația. Și invers, luptă mai puțin bine când se gândește că viața sa, destinul său îi scapă și se simte singur. Informația, după cum va transmite mesaje pozitive sau negative, impresia că procesul este controlabil sau nu vor putea avea un efect placebo sau nocebo. Din acest motiv femeile cu cancer la sân care iau parte la discuții în grup au un prognostic vital mai bun decât cele care rămân izolate cu tumoarea lor ca singură companie.

Mijloacele de comunicare în masă pot, în anumite condiții, să aibă efecte inverse față de ceea ce era prevăzut. Cu cea mai bună-credință din lume, dorind să-i informăm pe oameni cu scopul de a preveni anumite procese nocive, putem să îmbolnăvim o populație întreagă. Anunțând la nesfârșit, sprijinindu-ne de imagini, toate relele din lume, de la prăbușirea Turnurilor Gemene la grajdurile vanitoase ale vacilor devenite nebune, de la masacrele din Darfur la finanțele din timpul crizei bancare, de la catastrofele umanitare la oamenii năpăstuiți, ajungem în cele din urmă să favorizăm infarctele, infecțiile, boala Alzheimer, depresiile suicidare, cancerele, epidemiile de tot felul și cine mai știe ce.

Credeți că exagerez, că presiunea lumii moderne și a multiplelor sale mijloace de comunicare în masă poate fără îndoială să angoaseze, să dea insomnii, să te facă nervos, ba chiar depresiv, dar în niciun caz să favorizeze maladii palpabile, organice ? Vă amăgiți.

Și, dacă nu v-au convins argumentele mele - inevitabil suspecte de a fi luate drept psihiatrice cel puțin parțial - să examinăm împreună ce se poate întâmpla cu șobolanul de laborator, animal de la natură puțin înclinat spre nevroză, conflicte oedipiene și alte refrene. Și cu atât mai rău dacă primesc obiecții ca cea pe care a făcut-o recent o mare psihanalistă lacaniană și pariziană în același timp: șobolanii nu au niciun interes, căci ei nu acced la stadiul oglinzii (sic !).

Doresc să fiu înainte de toate un om de știință. Astfel, înainte de a avansa vreo ipoteză, trebuie să fac apel la probe experimentale și reproductibile, obținute grație cercetării de laborator.

Consecințele clinice ale absenței sentimentului de control, așadar de pierdere a securității, pot fi testate pe animal, ca și pe omul sănătos. Aceste consecințe există atât la nivelul semnelor fizice, cât și al celor psihologice. Ajunși la acest stadiu al raționamentului, devine plauzibil să afirmăm că informația repetată fără posibilitatea de a fi stăpânită și care nu are o natură fericită este capabilă să favorizeze procese patologice de natură imunitară, infecții, cancere și alte afecțiuni neurodegenerative.

Să vedem cum este posibil să favorizezi cancerul numai prin mijloace psihologice și care țin de mediul înconjurător, luând ca punct de plecare ipoteza acestei cărți: supraabundența de stimuli stresanți repetați (de exemplu, la om, informații catastrofice) furnizați indivizilor care nu au niciun mijloc de a le înțelege, așadar de a le controla prin combaterea sau evitarea lor, este susceptibilă să-i îmbolnăvească fizic.

În seria de studii pe care le prezint aici este vorba despre înțelegerea mecanismelor patologice legate de stimulii repetați care provoacă stresul. Pentru a face o comparație de actualitate, am putea studia efectele directe și indirecte asupra sănătății ale unei intervenții militare - bombardamente urmate de invazia timp de cincisprezece zile pe un teritoriu dat - dar și consecințele pe termen lung asupra indivizilor ale traumatismelor repetate, cum ar fi tirurile mai mult sau mai puțin frecvente și pe deasupra aleatorii sau proiectilele autopropulsate. Cele două tipuri de situații au cu siguranță repercusiuni asupra sănătății populației în cauză, dar acestea vor avea, inevitabil, naturi diferite.

Efectele nocive ale unei agresiuni unice, de neînțeles și incontrolabile

Șobolanul este un animal mereu în alertă care are nevoie să se miște, să mișune tot timpul când este treaz. De fiecare dată când este imobilizat în întregime, stresul este maxim pentru el. Este suficient să introducem un individ într-un laborator și să-l punem în ghips din cap până-n picioare, așa încât să nu poată efectua nici cea mai mică mișcare. După câteva ore, va muri de un ulcer hemoragic al stomacului, de parcă ar fi absorbit o doză masivă de cortizon fără să-și protejeze stomacul, cum se face acum într-un mod sistematic în medicina umană. În realitate, el si-a fabricat propriul cortizon sub formă de cortizol, hormonul principal de alertă. Stresul l-a omorât.

Concluzie: simplul fapt de a împiedica un animal să împlinească ceea ce a prevăzut programul său genetic îi provoacă un veritabil suicid organic, plecând din momentul în care nu mai are niciun mijloc de a se lupta, de a scăpa și chiar de a înțelege ceea ce i se întâmplă. Nu există, în fond, decât două modalități de a face față unui pericol, este faimosul *fight sau flight* al anglo-saxonilor: să lupți sau să fugi. După cum este vorba de un pradător, o pradă sau ambele, va fi privilegiat unul din comportamente în funcție de împrejurări: pisica va fugi de câine, dar va devora șoricelul sau va combate un rival sau chiar câinele dacă este încolțită. Aceste comportamente sunt de înțeles pentru ea, căci sunt conforme programului său genetic.

Fight, flight sau freeze

Omul este prin natura lui un prădător, după ce a fost mult timp, mai presus de toate, o pradă. El este capabil să adopte unul dintre cele două comportamente în funcție de împrejurări. Este suficient pentru a ne convinge să observăm atitudinea trecătorilor confruntați cu o învălmășeală în stradă pentru a constata că unii dintre ei adoptă o atitudine de pradă - trec repede în drumul lor (flight = fugă) - pe când alții se comportă ca niște prădători și intră în mod cavaleresc (sau donquijotesc) în îmbulzeală (fight = luptă). Aceste două comportamente sunt adaptate. În ultimă instanță, este posibil să încremenească (freeze) pentru a trece neobservați precum o insectă care simulează moartea sau ca o reptilă imobilă camuflată în peisaj.

Dacă, în compensație, individul este forțat să adopte un comportament contrar naturii sale, cum ar fi acela de a se găsi angrenat într-un conflict nedorit, incontrolabil, el riscă să suporte efectele unui stres major și să se îmbolnăvească. Este ceea ce observăm în mod curent în consecințele clinice ale hărțuirii morale. Este, de asemenea, cadrul sindromului post-traumatic al oamenilor care au fost atacați, răpiți, torturați, violați, al pompierilor care au descarcerat victime tocate mărunt sau carbonizate... Poate că este, de asemenea, cazul populațiilor (prost) informate.

Efectele nocive ale lipsei de informație la animal

Celulele tumorale canceroase grefate șoarecilor de laborator proliferează mai repede și ucid mult mai frecvent și mai rapid dacă rozătoarele sunt expuse la șocuri electrice pe care nu le înțeleg și de care nu pot în niciun caz scăpa.

Deși extrapolarea datelor animale la om sunt întotdeauna riscante, se întâmplă destul de frecvent în geriatrie, când este vorba despre persoanele

care suferă de boala Alzheimer, să se observe dezvoltarea unor maladii grave atunci când ele se găsesc în situații de coerciție, cum ar fi paturile cu barieră sau legarea cu curele, pe care nu reușesc să le înțeleagă și de care nu reușesc să scape. Și ele mor mai repede dacă li se administrează neuroleptice, acest fenomen trist putând fi explicat în parte prin mecanisme cardiologice (tulburări are ritmului, embolii), dar în egală măsură prin mijloace psihologice *(Benattar L, Lemoine P, La vie Alzheimer, Paris, Armand Colin, 2009)*. Sistemul lor de comunicare programat Alzheimer nu mai este adaptat la ale noastre.

Este groaznic să vezi aceste persoane confuze încercând cu stângăcie să scape de această limitare a mișcărilor lor pe care nu mai reușesc s-o perceapă. Ele se găsesc exact în situația păsării închise într-o cameră cu ferestre, și care se lovește fără încetare până moare, căci aceste bariere invizibile nu sunt înscrise nicăieri în programul lor. A lega, a limita, a împiedica să se plimbe prin mijloace fizice sau chimice orice persoană, a *fortiori* dacă este dementă, reprezintă nu numai o acțiune condamnabilă în plan moral, ci și o agresiune care mai devreme sau mai târziu poate deveni fatală, fie că moartea are legătură cu dezvoltarea unui cancer, a unei infecții sau a oricărei alte maladii. Tot așa, numeroase studii pun în evidență o reducere netă a speranței de viață la persoanele al căror partener de viață suferă de boala Alzheimer. Faptul de a dormi lângă cineva agitat, netemperat, care se plimbă fără o țintă precisă, de a trăi în permanență cu frământarea care nu-i dă pace, lângă cineva care se rănește, devine agresiv, creează o stare de stres care sfârșește prin a avea repercusiuni asupra apărării indivizilor. Lucrurile sunt și mai rele când acești soți, în general în vârstă, nu pot avea contact cu alte persoane în aceeași situație. De unde rolul important al cluburilor și cafenelelor Alzheimer, unde media-comunicarea se face între persoane cu aceeași suferință: între ajutoare Alzheimer și între pacienți Alzheimer pe cât posibil.

Stresul dureros incomprehensibil și neanunțat ar fi așadar susceptibil, printre altele, să favorizeze dezvoltarea unui cancer și a infecțiilor, declanșând un deficit imunitar. Ca să revin la metafora bombardamentului, nu cred că au fost publicate studii asupra dezvoltării cancerului în sânul unei populații supuse de ani de zile unor tiruri aleatorii, dar aceasta este o chestiune care ar fi trebuit probabil aprofundată.

Efecte ale informației la animal și la om

Faptul de a fi prevenit este în sine un lucru bun. De fiecare dată când o pradă devine conștientă de iminența unui pericol, se comportă mai bine.

Este suficient să vă plimbați într-o pădure și să observați reacțiile păsărilor care o iau la fugă atunci când aud strigătul de alertă al unei gaițe, acest crainic micuț al codrilor, pentru a înțelege despre ce vorbesc. Păsărelele sunt programate să fugă la auzul acestui strigăt caracteristic, o chestiune de supraviețuire. Cei care locuiesc în zone unde apar catastrofe naturale au nevoie să fie informați cu suficient timp înainte despre venirea unui ciclon, despre iminența unei erupții vulcanice, despre un tsunami, despre uraganul Cynthia... Este chiar vital pentru ei. Așadar, nu informația în sine este toxică - ea fiind, dimpotrivă, indispensabilă supraviețuirii speciilor, aici incluzând specia umană - ci felul în care este:

- difuzată: prea repetitivă, dureroasă, epuizantă; înșiruirea imaginilor din primul război al Golfului, de la distrugerea Turnurilor Gemene, a antrenat la anumiți pacienți veritabile reacții catastrofice. Un psihiatru tunisian îmi povestea nopțile de groază din serviciul său când toți, pacienți și îngrijitori laolaltă, priveau cu spaimă focul mortal de artificii de deasupra Bagdadului. Mulți dintre pacienții săi au recidivat în acel moment. Anumiți îngrijitori s-au îmbolnăvit și ei.

- controlată: supraabundența de știri eronate, neadevărate; în zilele noastre, este suficient să primești o corespondență provenind din Coasta de Fildeș pentru a avea o reacție instantanee de neîncredere, de vreme ce mai toate mesajele provenind din această țară sunt escrocherii care ne anunță că tocmai am câștigat milioane de euro. Astfel, cunosc un anumit număr de pacienți care dezvoltă reacții de persecuție, ca să nu spun paranoide, față de tot ce vine din Africa.

- primită: lipsa de pregătire a populațiilor care nu au avut încă timp să se adapteze noilor coduri ale hoților. Odinioară, escrocii se deghizau în reprezentanți ai comerțului pentru a abuza de persoanele în vârstă. Acum, cei din urmă au devenit neîncrezători și nu mai deschid ușa atât de ușor, dar este mai bine decât să fie păcăliți cu anumite anunțuri pseudo-oficiale de rambursări ale sumelor percepute în plus în mod neîntemeiat adresate de către securitatea socială sau fisc.

A striga „lupul” când lupul nu există

Tocsinul și sirena sunt în felul lor semnale de avertizare, care nu numai că pun în gardă, dar oferă și mijloacele de a scăpa de pericol. În Evul Mediu, semnalul declanșa fuga nebunească a familiei și a turmelor în incinta castelului întărit, la adăpost îndărătul meterezelor inexpugnabile. Recent încă, sirenele erau cele care provocau fuga în adăposturile antiaeriene. După

cum o știre, bună sau rea, este însoțită sau nu de mijloace de a se proteja, ea va avea repercusiuni bune sau rele asupra sănătății indivizilor.

Dar dacă sunăm fără încetare alarma și nu se întâmplă nimic ?

Ce se întâmplă când informația este atât de repetitivă și contradictorie încât nu mai este credibilă ?

Există oare un model animal al acestui fenomen particular ?

Să grefăm un cancer la șobolani. Să-i repartizăm în două grupe prin tragere la sorți. Dacă prevenim animalele de iminența unui șoc electric prin emiterea unui semnal luminos înainte, animalul se va pregăti psihologic, în general ghemuindu-se într-un colț al cuștii. În acest caz, proliferarea limfocitelor (celulele imunitare) nu va fi perturbată și șobolanii se vor apăra mult mai eficace împotriva cancerului decât colegii lor din grupul al doilea, care primesc șocuri neanunțate, și ale căror limfocite nu se multiplică într-o manieră corectă.

În alți termeni, informația pregătitoare participă la lupta împotriva maladiei, probabil pentru că ea îi ajută pe indivizi să stăpânească mental stresul. Globula albă a unui șobolan canceros prevenit face cât două !

Aici este vorba, în sfârșit, de una dintre cele mai bune justificări posibile ale meseriei domnișoarelor de la meteo, a astrologilor, a prezicătorilor financiari, a clarvăzătorilor, a analiștilor politici și a altor Casandre *(i-am așezat în ordinea descrescătoare a credibilității)*. Cu excepția primilor, care au ajuns să fie surprinzător de precișI, toți ceilalți se înșală fără încetare, sunt deci inutili din punct de vedere teoretic și se dovedesc, totuși, indispensabili, dacă judecăm după publicul lor. De fapt, în ciuda caracterului lor irațional, mijloacele de comunicare în masă utilizează din plin serviciile lor, din timpuri imemoriale.

Biologia convingerii: psiho-neuro-imuno-modulația sau cum să manipulezi imunitatea dezinformând-o

Sistemul imunitar are aceeași origine embrionară ca sistemul nervos, iar neurotransmițătorii celor două sisteme sunt *grosso modo* aceiași: serotonină, dopamină, noradrenalină... Aceasta ar putea explica faptul că factorii psihologici sau de mediu pot acționa asupra unuia sau a celuilalt. Se știe, de exemplu, că în funcție de împrejurări stresul ar putea declanșa la aceeași persoană o rectocolită hemoragică (imunitară), o erupție sau o depresie. Aceasta explică, de asemenea, și faptul că putem condiționa sistemul imunitar, deși ar putea părea de necrezut că cercetătorii reușesc să dreseze în vreun fel globulele albe.

Să luăm încă o dată șobolanii, acești acoliți moderni ai cercetătorilor. Să-i adormim cu ajutorul unei anestezii generale și să le incizăm craniul cu un bisturiu murdar. În fine, să le așezăm în jurul capului un pansament spectaculos înainte de a-i trezi. Câteva zile mai târziu, globulele albe își fac treaba și se multiplică pentru a lupta împotriva infecției induse de bisturiul murdar. Să repetăm operația: de fiecare dată, globulele albe (leucocitele) proliferează. După patru încercări, să ne mulțumim să-i anesteziem și să le fixăm pansamentul, dar fără să-i operăm.

Rozătoarea condiționată este astfel convinsă că a avut loc incizia septică și, într-un mod incredibil, globulele albe se multiplică exact ca și cum operația ar fi avut într-adevăr loc. Concluzia este, așadar, că putem fenta, condiționându-l, sistemul imunitar al unui mamifer. Avem aici proba experimentală a realității efectului placebo sau nocebo (în funcție de punctul de vedere) la nivelul imunității șobolanului de laborator. Șobolanul, sau mai degrabă sistemul imunitar al șobolanului, prin intermediul limfocitelor, a fost convins că trebuie să facă față unei infecții și a făcut ceea ce credea de cuviință.

Avem aici rădăcinile biologice ale efectelor fizice ale convingerii. Este forța biologică a sugestiei și a autosugestiei la rozătoare.

Deci sistemul imunitar este cel care ne permite să ne apărăm împotriva microbilor, dar și împotriva cancerului... Vedem așadar bine importanța scopului, căci, dacă trebuie să duc raționamentul până la capăt, și o voi face, devine posibil în mod rațional să ne gândim că stresul provocat de media prost dozată, prost controlată, prost receptată, poate favoriza tot soiul de maladii care merg de la o infecție la o tumoare malignă trecând prin maladii degenerative (autoimune)... fără să uităm de bolile cardiovasculare legate, la rândul lor, de efectele directe ale angoasei asupra tensiunii arteriale, prin intermediul substanțelor cum ar fi cortizolul sau noradrenalina.

Vast program !

Cancer electric

Cu totul altul este efectul unei informații care nu este combinată cu mijloace de a combate stresul. Să luăm niște șobolani din rasa whistar cărora să le grefam tumori canceroase de tipul Walker 256. Operația este aceeași pentru toate animalele. În condițiile naturale (dacă putem spune așa) ale vieții șobolanului de laborator, grefa de celule canceroase pe cale subcutanată va provoca un cancer la aproximativ jumătate dintre ei.

Prin tragere la sorți, animalele grefate sunt repartizate în trei cuști diferite. Prima este banală și le permite să ducă un timp existența ordinară a unor șobolani de laborator (grupul martor). A doua cușcă dispune de o podea constituită dintr-un grilaj metalic conectat la un generator care trimite șocuri electrice dureroase și aleatorii. Animalele nu știu cât timp va dura durerea și, odată oprită aceasta, nu știu după cât timp va fi reluată. Nu au în mod riguros niciun mijloc de a scăpa, nici de a controla stresul dureros. A treia cușcă este echipată cu același dispozitiv, dar este dotată cu un soi de manetă care le permite să întrerupă instantaneu curentul, atât pentru ei, cât și pentru colegii lor din cușca numărul 2. Aceasta înseamnă că nivelul șocurilor, al durerii și deci al stresului este cu rigurozitate același în cuștile numărul și numărul 3, singura diferență fiind că rozătoarele din cușca numărul 2 nu înțeleg și nu controlează nimic, pe când micii lor camarazi din cușca numărul 3 stăpânesc perfect situația.

După o lună, toată această mică lume este sacrificată și autopsiată. În cușca numărul 1, după cum era de așteptat, tumoarea a prins la 54% dintre șobolani. În cușca numărul 2, grefa a prins la mult mai multe rozătoare decât în cușca numărul 1, adică la 63% dintre ele. În cușca numărul 3, ea a prins clar la mai puține rozătoare decât în cușca numărul 1: nu și-a mărit dimensiunea decât la 27% dintre animale.

Rezultatele acestui studiu au stupefiat lumea oncologilor, căci arăta, într-o manieră evidentă și irefutabilă, că faptul de a fi supus unui stres este cancerigen, pe când faptul de a avea capacitatea și, așadar, sentimentul de a domina, de a controla situația, are efecte anticanceroase la animalul de laborator.

Pentru a sintetiza aceste trei serii de experimente, putem enunța următoarele fapte:

- o catastrofa repetitivă, inevitabilă, de neînțeles și imprevizibilă perturbă grav apărarea imunitară și favorizează cancerul; efectul nocebo al absentei informației și sentimentului de control la animal;

- anunțarea sistematică a catastrofei, lăsându-le timp animalelor să se pregătească psihologic, anulează numitele perturbări; efectul placebo al informației la animal;

- controlul fiabil al catastrofei intensifică apărarea imunitară și se opune de manieră eficace dezvoltării cancerului; efectul superior placebo al informației combinate cu punerea controlului la dispoziția animalului.

Cititorul înțelege de acum înainte responsabilitatea fantastică a celor care transmit informații, fie ei jurnaliști, experimentatori pe animale, doctori, judecători, polițiști sau preoți.

Efectul placebo poate fi invocat de fiecare dată când evoluția unei maladii este mai favorabilă decât se spera, pe când efectul nocebo se observă când evoluția este mai puțin bună decât fusese prevăzut. Putem deci considera că șobolanii din cușca numărul 3 au beneficiat de un efect placebo controlând frica și durerea, pe când cei din cușca numărul 2 au suferit de un efect nocebo, căci nu înțelegeau nimic și erau neputincioși.

Care este atunci fundamentul biologic al acestei influențe a psihicului asupra somaticului la om ? Cum se face că simplul fapt de a participa la o tehnică de grup poate avea un efect anticanceros ?

Alergie și stres

În anul 1896, McKenzie remarcase deja că subiecții alergici puteau avea crize de strănut atunci când erau confruntați cu flori artificiale, dar bunicul meu este cel care m-a făcut să înțeleg într-adevăr acest fenomen. Bunicul avea alergie și, în fiecare an, ne împuia urechile de copii stropindu-ne din belșug cu strănuturile sale sonore. El a strănutat în toate primăverile îndelungatei sale vieți, cu excepția uneia în care nu a prezentat nici cea mai mică manifestare alergică. Și totuși, mersese pe drumuri, traversase câmpurile de graminee, dormise în șurile cu fân, trăise la țară. O primăvară în care, potrivit istoricilor, a fost timp frumos.

Era în anul 1940. Aruncat pe drumurile exodului, fugea de inamic cu soția și cele două fiice ale sale. Abia la jumătatea lui iulie și-a dat seama cu stupoare că nu strănutase nici măcar o dată !

În funcție de împrejurări, același remediu, natural sau farmaceutic, se poate dovedi benefic sau toxic. Bunicul meu nu a strănutat, căci sub efectul panicii a trebuit să secrete și să-și inunde organismul cu cantități considerabile de adrenalină și de cortizol, substanțe endogene cu efect antialergic crescut. Este fundamentul bio-psiho-neuro-imunologic al efectului placebo.

Probabil că dacă ar fi fost imobilizat și n-ar fi putut să fugă, și-ar fi perforat mucoasa cu un ulcer gastric și ar fi murit, cortizolul fiind cunoscut pentru capacitatea sa de a eroda pereții stomacului. Am văzut-o la șobolanii noștri puși în ghips. Din fericire, nu a fost cazul, altfel n-aș mai fi aici pentru a vă scrie ! Mulțumită lui Dumnezeu, bunicul meu nu era în ghips și avea un anume control al situației fugind în compania soției și a fiicelor sale. Aceleași

flight, *fight* sau *freeze*, retragere, victorie sau imobilizare. În funcție de structura genetică a individului, același stres va avea consecințe diferite. Nu este mai puțin adevărat că sub efectul agresiunilor exterioare incontrolabile și descurajante, organismul poate fabrica simptome sau maladii mai mult sau mai puțin grave, ba chiar se poate sinucide organic. Acesta este fundamentul biologic al efectului nocebo, acest fenomen care se poate aplica în toate domeniile.

Să selecționăm niște studenți alergici și să-i supunem unei situații de stres, cum ar fi un examen oral, concursul având loc cel mai adesea primăvara. Niciunul nu va strănuta în timpul examenului. Tracul lor antrenează secreția de cortizol și de noradrenalină, agenți antialergici puternici. Este efectul placebo al stresului. Să-i observăm când, odată proba terminată, vor strănuta care mai de care. Este efectul nocebo al relaxării. Este, de asemenea, dovada interacțiunii dintre sistemul imunitar și factorii psihici și contextuali.

Să luăm aceiași studenți și să le dăm un placebo, spunându-le că este vorba despre un remediu miraculos împotriva alergiei. Înseninați, își vor micșora cantitatea de cortizol și, dintr-odată... vor strănuta de două ori mai mult în timpul probei. Este efectul nocebo al unei informații liniștitoare și al relaxării care urmează după aceea.

Pentru a relua metafora războiului: dacă o populație este bombardată în mod repetitiv și total imprevizibil, riscurile de a-și vedea sistemul imunitar perturbat sunt maxime. Dacă bombele sunt anunțate, riscul este redus. Dacă, în sfârșit, sirenele le permit să se pună la adăpost într-o manieră securizată și colectivă (omul este un animal social), ne aflăm în cea mai bună dintre situații. În fine, dacă rachetele tip Patriot permit evitarea aproape completă a proiectilelor și dau populației sentimentul de control al situației, totul este bine... Totul, mai puțin din punct de vedere al imunității.

Ne lipsesc datele epidemiologice din domeniu, dar ar fi fost interesant de comparat evoluția cetățenilor Londrei (o foarte lungă perioadă de bombardamente, organizarea în timp a populației, sirene, adăposturi, elan de patriotism, mândrie națională) cu a celor din Tokyo (rezistență foarte limitată, distrugere aproape completă a orașului, sirene, dar aproape nicio posibilitate de a se adăposti, rușine și dezonoare națională) și din Bagdad (bombardamente prelungite în timp, sirene, dar în aceeași măsură foarte puține posibilități de a se adăposti, sentimentul abandonului și al pierderii mândriei din partea unui popor războinic). Aș paria că londonezii, care au avut mereu impresia că stăpânesc mai mult sau mai puțin situația și au avut

certitudinea victoriei în final, au prezentat mai puține perturbări fizice decât japonezii și irakienii, care erau convinși că vor fi înfrânți și umiliți; probabil (?) că o lovitură relativ izolată perturbă mai puțin organismul decât o serie de factori de stres puțin anunțați de-a lungul unei perioade îndelungate, căci în ultimul caz populația nu mai trăiește și rămâne în permanență în așteptarea anxioasă a următoarei bombe, cum a fost cazul la Beirut.

Când ne gândim la bombardamentul știrilor rele reprezentat de anunțarea unui diagnostic de cancer și punerea în aplicare a tratamentului său, este interesant de constatat că prognosticul este ameliorat semnificativ când parcursul psihologic este corect.

Burn-out, hărțuirea și alte suferințe la locul de muncă: când cortizolul se agită

În decursul unei expertize psihiatrice, am întâlnit o tânără femeie de 32 de ani, Valerie, inginer în fizică, fără antecedente deosebite. Angajată de trei ani într-o firmă mare, ea a început să se simtă hărțuită de șefa ei, care, după cum spunea Valerie, „a prins-o cu gripă", în cele din urmă fiind pusă în carantină de către colegii săi. Starea de izolare a fost atunci completă. În afară de insomnie, nervozitate, susceptibilitate, iritabilitate, accesele de plâns și angoasa permanentă, ea a prezentat erupții cutanate pe față și pe brațe, ca și infecții bronhopulmonare repetate. „Pentru a se consola", a început să rontăie fără încetare și a luat cinci kilograme în plus. Diferitele medicamente utilizate nu i-au făcut nimic. Dimpotrivă, toate i-au provocat efecte secundare deloc neglijabile. Este vorba așadar de un efect nocebo tipic. Totul s-a întâmplat de parcă tratamentul prescris ar fi fost inactivat de context. Problema nu era o boală „internă", ci o reacție organică la un mediu defavorabil, de unde intoleranta la tratamente.

În compensație, la trei luni după încetarea muncii, întoarsă dintr-un sejur la țară la bunicii săi, doarme bine, moralul său este bun, pielea e netedă, nu mai tușește și nu mai are febră. Greutatea ei s-a normalizat. De o lună întreagă nu a mai luat niciun tratament. Cum poate fi înțeles acest fenomen ?

Interpretările sunt numeroase și depind de abordarea fiecăreia, dintr-un punct de vedere istoric, antropologic, etologic, sociologic, comportamental, psihanalitic sau biologic. Niciunul nu prevalează, fiecare face puțină lumină și, până la proba contrarie, cu cât sunt aprinse mai multe luminițe, cu atât un local este mai luminos.

Dacă ne cantonăm în registrul psiho-imunitar, probabil cel mai simplu, este necesar să facem apel la biologia stresului. Este cunoscut faptul că fiecare stres, mai exact fiecare stres necontrolat și nestăpânit, determină organismul să secrete un hormon special denumit cortizol, un analog al celebrului cortizon, utilizat ca medicament pentru tratarea inflamațiilor și a diverselor maladii grave, cum ar fi cancerul și scleroza în plăci. Este vorba despre un produs foarte puternic, care, printre numeroasele sale efecte secundare, poate favoriza infecțiile virale, anumite erupții cutanate (acnee, coșuri), pe care le regăsim, de altfel, la bolile în care glandele suprarenale lucrează prea mult (boala Cushing). În plus, cortizonul, ca și cortizolul, antrenează luarea în greutate, insomnia, și este considerat un produs stimulant interzis sportivilor. Cortizonul este foarte rău pentru stomac, pe care-l poate perfora, producând ulcere. De asemenea, poate declanșa stări maniacale cu excitare și agresivitate la persoanele predispuse genetic tulburării bipolare. Este lucru cunoscut, în sfârșit, că depresia este însoțită de anomalii din cauza cantităților prea ridicate de cortizol, în special noaptea, provocând tulburări de somn.

Când trecem în revistă simptomele prezentate de Valerie, regăsim numeroase aspecte ale hipercortizolismului: infecții repetate, insomnie, iritabilitate, luare în greutate, acnee. Putem așadar considera că, dacă efectul placebo duce la fabricarea de către organism a medicamentelor naturale, efectul nocebo este și el explicabil, cel puțin în parte, prin eliberarea de hormoni, de neurotransmițători care, din cauza cantităților excesive, acționează ca otrăvuri, nu ca factori de regularizare. Am văzut la începutul lucrării cum un șobolan supus unei constrângeri insuportabile și prelungite (ghips complet) moare rapid din cauza unui ulcer perforat, așa cum poate muri oricine ia o cantitate excesivă de cortizon medicamentos, atât de agresivă este această substanță pentru mucoasa gastrică.

Pare așadar rezonabil să ne gândim că multiplicarea factorilor de stres inevitabili și necontrolabili ai vieții moderne poate favoriza un anumit număr de simptome legate de excesul de cortizol. Când, pe deasupra, mijloacele de comunicare în masă explică faptul că „dat fiind contextul macroeconomic, situația internațională asupra căreia nimeni nu poate face nimic, nu există niciun mijloc de a te elibera și nu trebuie sub nicio formă să demisionezi din postul tău, chiar dacă este jalnic, căci nu există vreun loc de muncă pentru moment și nici nu se întrevede unul curând”, înțelegem că Valerie s-a simțit în postura șobolanului așezat într-o cușcă electrică: multiplicarea factorilor de stres dureroși și incontrolabili, cu imposibilitatea

de a ști când va veni următorul factor de stres în decursul perioadelor de acalmie. Înțelegem, de asemenea, că, în aceste condiții, nu tratamentele chimice sau psihoterapeutice pot face ceva. Doar o izolare de sursa stresului cronic îi poate permite organismului să iasă din labirintul maladiei. Mai degrabă decât antidepresivele sau tranchilizantele, prescripția medicală pentru Valerie ar fi trebuit să fie: „încetarea imediată și prelungită a contactelor profesionale. Să meargă să planteze varză la țară, într-un mediu cu totul nou. Și asta atâta timp cât va fi necesar."

Despre influența mediului de viață asupra stresului

Constatăm adeseori că anumite tratamente medicamentoase interminabile se dovedesc inutile atunci când sunt prescrise oamenilor stresați, îmbolnăviți de informație, pe când o odihnă bună ar fi fără îndoială atât ecologică, cât și mult mai eficace. Nu putem cu acest prilej decât să deplângem dispariția caselor de odihnă. Nu mai rămân decât curele termale pentru persoanele la capătul cilindrului compresor al hiperstimulării, al hiperpresiunii sociale, în cadrul căreia informația este un factor predominant. Aceeași persoană, Valerie, așezată în medii diferite, a prezentat stări de sănătate diferite. Atâta timp cât s-a aflat într-un mediu pe care nu-l controla, tratamentele nu funcționau și agravau situația; de îndată ce s-a aflat departe de stres, tratamentele au funcționat și ea a putut să se refacă rapid.

Exemplul cortizolului nu este decât unul printre multe altele și ar trebui să trecem în revistă toate substanțele fabricate cu prilejul stresului, de la noradrenalină la hormonul de creștere, trecând la numeroase alte substanțe peptidice, dintre care unele ne sunt încă necunoscute. Hipernoradrenergia (fabricarea excesivă de noradrenalină, neurotransmițător al stresului, printre altele) poate, de exemplu, să răspundă de creșterea tensiunii arteriale în mod clasic la persoanele stresate. Așa se face că, lucrând în condiții experimentale, într-un laborator de cercetare a somnului, cu subiecți sănătoși, a fost demonstrat de către Alain Muzet că expunerea în timpul somnului de noapte la un zgomot discontinuu ar putea fi responsabilă de anumite probleme cardiovasculare. Dacă după câteva nopți creierul se obișnuiește suficient de bine cu zgomotul pentru ca subiectul să nu se mai trezească și nici să nu mai aibă reacții la nivelul electroencefalogramei (EEG), inima nu se obișnuiește cu zgomotul niciodată. Chiar după mai multe săptămâni, de fiecare dată când cel care doarme este supus unui zgomot, se observă o accelerație reflexă urmată de o încetinire a frecvenței cardiace,

simultan cu un scurt episod de hipertensiune arterială urmat de hipotensiune.

Bineînțeles, nu sunt pe cale de a spune că vom trata persoanele hipertensive cu bule Quies, dar mă gândesc serios că un tratament antihipertensiv ar putea fi mai puțin eficace (efect nocebo) dacă persoana doarme într-un loc zgomotos (aeroport, în apropierea unei discoteci etc.) și că va funcționa mai bine (efect placebo) dacă își ia precauția de a se izola de zgomot. Chiar s-a demonstrat că expunerea la zgomot în timpul zilei ar avea consecințe asupra somnului și asupra tensiunii arteriale nocturne.

Pe de altă parte, știm că un stres major (pierderea unei ființe dragi) poate provoca tulburări imunitare grave și prelungite.

Astfel, un studiu celebru a cercetat viața persoanelor văduve din Boston pe parcursul doliului. S-a putut pune în evidență, la optsprezece luni după deces, o diminuare foarte mare a imunității celulare (globulele albe) și a imunității umorale. Este unul dintre motivele pentru care persoanele care au avut un eveniment de viață semnificativ (doliu, șomaj, mutare - curios, acest factor este considerat unul dintre cele mai importante evenimente din viața unei femei, chiar dacă a fost decis și dorit de către cea interesată și chiar dacă noua locuință este mult mai bună decât cea veche… insondabil mister feminin) trebuie să se îngrijească în plan medical. Într-adevăr, sistemul imunitar are aceeași proveniență embrionară ca sistemul nervos (creasta neurală) și este condus de aceiași neurotransmițători (serotonină, dopamină, noradrenalină...), așa încât anumiți autori îl consideră un sistem nervos diluat și circulant.

Avem uneori sentimentul că, în funcție de împrejurări, există undeva în creier (posibil la nivelul talamusului) un soi de gară de triaj care va orienta răspunsul la stres, trecând fie pe calea imunitară (infecții, migrene, rectocolită hemoragică...), fie pe calea nervoasă (depresie, insomnie, anxietate...). Anumiți pacienți de-ai mei suferă o veritabilă oscilație între cele două sisteme. Îmi amintesc acum de un profesor care nu are niciodată migrenă când este deprimat, dar pe care îl doare teribil capul când dispoziția sa se restabilește. Și mărturisesc că sunt încântat când îl văd că își ia capul în mâini, căci migrena nu este nimic în comparație cu melancolia.

Auzim adeseori că oarecine a dezvoltat un cancer după ce partenerul său a decedat sau după perioada de șomaj și se găsește întotdeauna cineva care să povestească o anecdotă de acest gen. Și totuși, rezultatele studiilor care încearcă să pună în corelație cancerul la sân cu „evenimente ale vieții” rămân contradictorii. Este într-adevăr dificil să găsești o legătură între, de

exemplu, pierderea unui apropiat și apariția unui proces căruia îi trebuie uneori mai mult de zece ani înainte să se manifeste clinic. Tot ceea ce putem spune de fapt este că, probabil, un stres major și, mult mai probabil, o succesiune de factori de stres necontrolabili de către individ au șanse bune de a-l face mai fragil din punctul de vedere al apărării sale imunitare. De acolo până la a ne gândi că informația repetată și exasperantă este unul dintre factorii care favorizează cancerul, infecțiile, ba chiar bolile neurodegenerative, nu mai este decât un pas, pe care îl fac cu vioiciune. Dintr-odată, în practică, atunci când mă întâlnesc cu cineva care a suferit un șir lung de necazuri, îi sugerez să se îngrijească îndeaproape.

Biologia sufletului

(după o conferință susținută la Academia Națională de Medicină)

După ce au suferit o extracție dentară *(Levine JD, Gordon NC, Fields HL, „The mechanism of placebo analgesia", TheLancet, 1978, 312, p. 654-657)*, pacienții recurg la un placebo de antalgice însoțit de o explicație convingătoare asupra eficacității sale. După tragerea la sorți, jumătate dintre subiecți au primit în același timp naloxon, destinat să le blocheze receptorii amorțiți, iar cealaltă jumătate un placebo. Rezultatul: placeboul de tranchilizante nu a avut niciun efect asupra grupului care a primit naloxon și a fost eficient la aceia care au primit un placebo de naloxonă și la care, în consecință, receptorii endorfinici au rămas liberi. Așadar, datorită unei sporiri de endorfine naturale, efectul placebo sub formă de tranchilizante și-ar face efectul.

Recrutând 340 de voluntari sănătoși repartizați în 12 grupe și supunându-i unei dureri, Benedetti a dovedit că receptorii de endorfine cu cât sunt mai blocați, cu atât mai puțin eficace este placebo.

Participarea sistemului endorfinic la stabilirea efectului placebo în domeniul durerii era demonstrată. Mecanismele acțiunii endorfinelor sunt departe de a fi singurele în cauză când ne gândim la complexitatea fiziologiei durerii, iar alte cercetări au arătat rolul colecistokininei în efectul placebo antalgic.

Psiho-neuro-imunologie

Ele postulează relațiile dintre sistemul nervos central, sistemul neuroendocrin și sistemul imunitar. Un studiu clasic a arătat la persoanele văduve din Boston o alterare a sistemelor imunitare celulare și umorale la optsprezece luni după doliu. În cazul depresiei, ipotezele diferă în ceea ce

privește rolul acordat axei hormonale și al răspunsului imunitar. La ora actuală, rezultatele studiilor la om rămân adeseori contradictorii, dar permit înțelegerea faptului că factorii psihologici și de mediu pot să interacționeze cu un sistem sau altul.

Tomografia cu emisie de pozitroni (PETscan4) permite vizualizarea activării cortexului prefrontal (rațiune, liber arbitru...), cu ajutorul placeboului de antalgice, ceea ce poate fi interpretat ca expresie a așteptărilor subiecților, care sunt corelate cu așteptările medicilor, așadar cu anticiparea lor.

În sfârșit, tot în domeniul durerii, atunci când condiționăm un pacient care suferă să răspundă la un tratament antalgic opioid, efectul placebo al morfinicelor este anulat de nalaxon, dar dacă îl condiționăm cu un tratament antalgic non-opioid (paracetamol), nalaxonul nu va inhiba efectul placebo antalgic. Acest lucru dovedește încă o dată că placeboul de antalgice nu acționează numai de-a lungul unui efect agonist endorfinic.

Abordare farmacologica

Depresie: într-un studiu care compara trei antidepresive (fluoxetină, venlafaxină și placebo), EEG cuantificată a arătat că subiecții placebo-respondenți își sporesc activitatea prefrontală, ca și cei care au răspuns la antidepresive și contrar pacienților refractari la placebo sau la antidepresive. O altă încercare cu PETscan a pus în evidență o activitate metabolică sporită a pacienților placebo-respondenți comparabilă aceleia a pacienților respondenți la antidepresiv, deși nu la fel de intensă. Zonele vizate corespundeau zonelor serotoninergice. De altfel, fluoxetina activa zonele limbice, deci mai degrabă instinctuale, ceea ce nu făcea placebo. Putem deduce de aici că placeboul de antidepresiv acționează asupra funcțiilor superioare mai degrabă decât asupra celor mai arhaice zone, ceea ce este de înțeles de vreme ce corespunde în mod esențial așteptării subiecților, proces dependent de conștiință sau de voință, care coordonează răspunsul sau non-răspunsul la placebo.

În cazul bolii Parkinson, un studiu controlat L-DOPA versus placebo a arătat că efectul placebo tranzitoriu observat adesea corespunde unei eliberări de dopamină; la cei care au răspuns la placebo ca și la dopa-terapie, această eliberare este comparabilă, deși inferioară celei induse de L-DOPA.

Este, deci, rezonabil să ne gândim că efectul placebo are ca fundament activarea substanțelor terapeutice endogene sau a endomedicamentelor.

Perspectiva genetică

Din punct de vedere genetic, în cazul depresiei, dacă diferențiem pacienții deprimați respondenți la placebo de nonrespondenți, observăm că, în funcție de nivelul lor de activitate monoamino-oxidazică, subiecții își vor putea modula mai mult sau mai puțin tonusul monoaminergic, cu precădere catecolaminergic, lucru care se va regăsi la nivelul răspunsului la placebo.

De la convingere la simptome

Întrebarea este simplă: cum este posibil ca o simplă convingere, întrucâtva o stare a sufletului, să se poată transforma în simptom obiectiv, ba chiar într-o boală organică ? Cum poate un medicament, în funcție de maniera în care este administrat, să aibă efecte radical opuse ?

Aurelie, una dintre pacientele mele în vârstă de 22 de ani, mi-a adus un început al răspunsului. În toată copilăria ei, părinții săi divorțați au jucat „ping-pong" cu ea. Când tatăl se plictisea de fiică sau își găsea o nouă logodnică, o expedia la mamă, iar când mama se sătura și ea, retur la expeditor. Iar apoi, într-o zi, Aurelie și-a găsit o nouă familie, o bandă de junkies în derivă, trăind din furtișaguri mărunte și hrănindu-se cu shit (hașiș). Cu timpul, hașișul a fost schimbat cu heroină. Într-o zi, ea a nimerit într-unul dintre acele centre specializate unde heroina a fost înlocuită cu un medicament de substituție, Subutex. Din nefericire, ca mulți dintre colegii săi, a început să facă trafic cu doza ei de „subu", uneori asociindu-l heroinei... Hepatita C, păzea... Coborârea în infern începuse.

Când, în sfârșit, ajunge la clinică, Aurelie este într-o stare deplorabilă. Palidă, epuizată, în pragul disperării. Slabă, tatuată, rebelă, dar, în ciuda tuturor, motivată să scape de heroină. Cel puțin asta susține. La venire, primește 16 mg de Subutex și se scade progresiv la 8, la 4, la 2 și, în sfârșit, la 0 mg. Vai, ea clachează, imploră, plânge în hohote... iar eu sfârșesc prin a ceda. Este vineri. Ar fi bine să nu-i vină rău în timpul weekendului, căci medicul de gardă n-o cunoaște bine și i-ar fi fără îndoială greu să controleze situația. Accept să-i dau din nou 2 mg de Subutex. Ea protestează, strigă, plânge, susține că nu este suficient, afirmă că-i trebuie cel puțin 8 mg, eu rezist, ea negociază... 4 mg ? Refuz în continuare. Ea sfârșește prin a accepta, în silă. O conduc în sala de îngrijiri și îi cer unui infirmier să-i dea lui Aurelie 2 mg de Subutex în prezența mea. Ea înghite cu lăcomie și iese.

Tânărul infirmier se face dintr-odată alb ca varul: „Am greșit, nu i-am dat 2 mg, ci 8 mg." Este consternat. Îi propun să nu spună nimic pe moment,

să lase să treacă un timp, s-o lase pe Aurelie să revină. El și cu mine cădem de acord asupra unui scenariu, în cazul în care...

După cum era de așteptat, tânăra revine, furioasă, după câteva momente: „V-am spus bine că 2 mg de Subutex nu-mi vor face ni..." Infirmierul n-o lasă să-și termine fraza; se încurcă în scuze: „Sunt dezolat, Aurelie, am făcut o greșeală, ți-am dat 8 mg, nu 2mg, cum ar fi trebuit, sper că asta nu ți-a cauzat neplăceri; cum te simți ? Vrei să chem pe cineva de la urgențe ?"

Aurelie este stupefiată, nu scoate un cuvânt, părăsește încăperea, fără să trântească ușa. A doua zi a înțeles: la ea, Subutex acționează mai ales în funcție de ideea pe care și-o face despre el. Ea era convinsă că primise 2 mg... Și a primit în zadar cele 8 mg, convingerea sa a fost mai puternică decât farmacologia.

Cele 8 mg au acționat mult mai puțin bine decât ar fi trebuit, căci ea nu credea în ele. Cât despre tânărul infirmier, s-a împăcat cu greșeala sa și a înțeles că, uneori, ideea de medicament face mai mult (sau mai puțin) decât medicamentul.

Dopaj șl leac de șarlatan: este suficient să crezi

Fără îndoială că albumul Asterix, Obelix și bretonii constituie cea mai bună referință în materie. Să ne amintim ! Asterix și Obelix asistă la un meci de rugby crucial pentru echipa amicilor lor bretoni, acea Camulodunum. O confuzie face ca, în locul barilului de vin scontat să le dea forță jucătorilor, să le fie administrată din neatenție o poțiune magică ! Ghicim cu ușurință rezultatul confruntării, echipa câștigă. Este vorba despre un test „în dublu orb", de vreme ce nici experimentatorul, nici cei pe care s-a făcut experimentul nu cunosc natura exactă a poțiunii. Fiecare contează pe efectul propriei sale convingeri pentru a spori eficacitatea trupelor sale. Din această primă încercare (netransformată) se ivește adevărul benzii desenate: poțiunea magică sporește obiectiv forțele. Un pic mai târziu, aceiași bretoni, asistați de cei doi eroi ai noștri, trebuie să-i înfrunte pe romani într-un alt gen de sport. De această dată este vorba despre război ! Din nefericire, poțiunea magică s-a pierdut în Tamisa. Asterix decide s-o înlocuiască cu apă caldă în care, pentru a-i da un gust, o culoare, o savoare mai credibile, infuzează câteva frunze necunoscute, culese la întâmplare. Eroul mustăcios rostește atunci această frază bogată în semnificații: „Poate că au ele niște virtuți pe care nu le băgăm de seamă... În orice caz, le vor reda curajul amicilor noștri bretoni." După cum ne puteam aștepta, armata bretonă, convinsă că se află

sub influența poțiunii magice, le trage o chelfăneală zdravănă adversarilor romani. Această povestioară introduce două chestiuni esențiale: prima este aceea a dopajului sportiv, care nu pare în niciun moment să pună vreo problemă etică eroului nostru Asterix... Dar nu aceasta ne este intenția. Cealaltă privește efectul placebo. Infuzia oferită este propusă pentru „a da curaj", indicație cel puțin vagă.

Este, așadar, vorba despre un experiment simplu orb, în cursul căruia experimentatorul știe sau mai degrabă se gândește că știe ce-i dă subiectului, pe când cel supus experimentului nu are nici cea mai vagă idee. Dar lucrurile se complică, pentru că, în realitate, poțiunea magică nu a existat niciodată, altminteri ar fi existat în cărțile de istorie. De fapt, nu poate fi vorba decât despre un superplacebo despre care se credea că ar conține un principiu activ, patriotismul (sau șovinismul, în funcție de punctul de vedere), pe când planta infuzată este de ceai care conține teină, cafeina, două substanțe obiectiv eficace. Așadar, pseudo-convingerea celui care l-a prescris, adăugată activității farmacologice a ceaiului, a permis adevărului să izbucnească: ceaiul este un medicament psihostimulant. Și asta se găsește în cărțile de istorie, fie că este natural sau nu.

Încrederea într-un tratament îi poate influenta efectul ?

Dacă îndepărtăm aspectele pur psihologice pentru a ne concentra asupra mecanismelor biologice, știm că, pentru ca un fenomen fiziologic să se manifeste, trebuie ca la un anumit moment o substanță endogenă numită „ligand" să se fixeze de un receptor, un soi de structură de primire în mod particular abundentă la nivelul sinapsei, care este locul unde comunică doi neuroni, astfel încât să lase să circule influxul nervos.

Știm, de asemenea, că sensibilitatea receptorilor variază în funcție de timp. Această variație se poate produce în câteva milisecunde sau, dimpotrivă, poate să necesite mult mai mult timp, câteva săptămâni, ba chiar mai mult. Exemplul receptorilor morfinici este instructiv în acest sens, căci el ne-a permis să înțelegem că receptorii noștri pot să primească molecule interioare și exterioare deopotrivă. Ideea inițială era că dacă macul, aflat la originea substanțelor morfinice, are o acțiune asupra organismului nostru, aceasta se datorează faptului că el este dotat cu structuri, receptori, și că aceștia sunt construiți pentru a primi substanțele morfinice pe care le producem noi înșine. Ipoteza liganzilor endogeni, veritabile medicamente interne, în cazul morfinei fabricate de organismul nostru, a putut să fie validată și a permis punerea în evidență a unei serii de molecule denumite

„enkefaline", ca și a endomorfinelor sau endorfinelor. Acestea vor fi mai mult sau mai puțin eficace în funcție de timp și context. Eficacitatea depinde de sensibilitatea receptorilor, care poate varia în manieră rapidă sau lentă, în funcție de împrejurări:

- variații rapide ale sensibilității receptorilor. Receptorii pot sau nu să primească liganzii care le corespund, după cum sunt sau nu liberi la acces. Dacă de exemplu administrăm un medicament numit naltrexon, acesta va satura toți receptorii morfinei și heroinomana ar putea să ia foarte bine trei kilograme din drogul său preferat, iar acesta nu va avea niciun efect asupra sa, căci nu va putea să se fixeze. Totul se desfășoară ca și cum cheia (heroina) nu mai găsește închizătoarea (receptorul) liberă, deci nu mai poate deschide ușa extazului. Naltrexonul se comportă întrucâtva ca un lacăt. Rămâne de aflat dacă organismul nostru este capabil să producă acest gen de molecule antagoniste.

- variații lente ale sensibilității la receptori. Când un toxicoman își ia în mod regulat drogul, asistăm la un fenomen de eșapament (toleranță, în sensul american al termenului). Pe măsură ce trec săptămânile și lunile, trebuie să crească din ce în ce mai mult cantitățile de drog pentru a ajunge să încerce un efect suficient. În realitate, dată fiind primirea unei cantități prea mari de substanță, organismul se apără reducând numărul receptorilor săi corespunzători, așadar suprimându-i. Acest fenomen se numește „desensibilizare receptorială".

Când, în mod invers, o persoană este cu brutalitate privată de provizia sa zilnică, din cauza antrenamentului excesiv al receptorilor obișnuiți să-și primească provizia, ea va resimți un fenomen de lipsă care se poate dovedi foarte supărător și nu va putea fi întrerupt decât prin reluarea drogului, de unde și dependența pe care o putem observa la toate tipurile de adicții - de la anorexie la cocainomanie, trecând la alcoolism, tabagism, dependența de hașiș, mac, LSD, amfetamine, joc, sex, muncă sau cumpărături patologice. Au fost observate dependențe de placebo cu simptome comparabile, deși mai puțin violente, cu cele ale lipsei de morfină. Știm de asemenea că, în funcție de împrejurări (amor, jogging), organismul nostru este capabil să fabrice aproape toate drogurile: heroină, cocaină, hașiș, amfetamine, LSD, alcool, nicotină. Trebuie, de altfel, să fii la fel de inconștient ca un toxicoman pentru a te ruina cumpărând substanțe ilicite, când este perfect posibil să-ți fabrici singur drogul, fără a intra sub incidența legii !

Caracteristică drogului este, de fapt, fidelizarea clienților, cărora le creează fenomene de sevraj cum ar fi, de exemplu, delirium tremens (care

poate fi fatal) în cazul întreruperii brutale a consumului de alcool. Efectele sevrajului există la toate substanțele care produc dependență, și au fost observate chiar în cazul placebo.

Aceasta demonstrează că este posibil să saturezi instantaneu ansamblul receptorilor la un tip de neuromediator, fie prin blocare, fie prin desensibilizare, fie, dimpotrivă, prin hipersensibilizare, cu ajutorul mecanismelor chimice exogene (droguri de sinteză, plante...) sau endogene (tot ceea ce poate constitui o sursă a plăcerii, căci, în definitiv, toate dependențele au o cale finală comună, circuitul recompensei, care are ca neuromediator unic dopamina). Plăcerea, ca și durerea, declanșează o activare a circuitelor morfinice endogene (endorfine, enkefaline). Așa se explică, de exemplu, dependența de sport, căci pe de-o parte crampele musculare, pe de altă parte satisfacția depășirii de sine provoacă eliberarea endorfinelor și a anandamidelor (principiul activ al hașișului). Astfel, un maraton echivalează cu una sau mai multe țigări de hașiș ! Drept urmare, observăm frecvent complicații în cazul încetării brutale a antrenamentului (retragere, rănire...): obezitate, alcoolism, droguri, delincventă, decădere.

Fenomenul dopajului s-ar putea explica în acest context prin dorința (financiară) de a câștiga, dar și printr-o căutare a plăcerii, care este legată pe de o parte de victorie, iar pe de altă parte de starea dureroasă sportivă pe care o facilitează și, așadar, de fabricarea faimoaselor noastre droguri endogene. A fost demonstrat de fapt în Australia, la înotători, că toleranța și chiar căutarea durerii efortului sunt superioare la sportivii de nivel înalt în comparație cu sportivii „normali". Aceasta ar putea să fie chiar principala lor caracteristică psihologică. Este, de altfel, unicul criteriu după care selecționerii își reperează viitorii campioni.

Aceste variații ale numărului și sensibilității receptorilor în funcție de timp permit înțelegerea faptului că același medicament, aceeași informație, același stres pot avea consecințe cu totul diferite, ba chiar opuse, în funcție de context și împrejurări.

Puterea convingerii

Un studiu realizat de Reed în urmă cu câțiva ani demonstrează efectul placebo (sau nocebo, în funcție de punctul de vedere) al amorului propriu. Doi subiecți sănătoși sunt plasați în semiobscuritate. Unul dintre ei primește LSD, celălalt un placebo. Nu li se explică nimic. Sunt filmați preț de mai multe ore. Amândoi au niște halucinații formidabile, multiplicând viziunile psihedelice. Le explicăm că unul dintre ei a primit drogul, iar celălalt

placebo, și le spunem că vom acționa invers: cel care a avut placebo va avea LSD, iar cel care a avut LSD va primi placebo. Zis și făcut ! Îi filmăm din nou. Niciunul dintre ei nu are nici cea mai mică manifestare psihotică. Teama de a-și pierde demnitatea sub placebo este mai puternică decât LSD-ul !

Fundamentul biologic al efectului placebo

În plan biologic, efectul placebo are la bază fabricarea de medicamente endogene. În funcție de împrejurări - starea psihologică, convingerea medicului, relația terapeutică, sugestibilitate, așteptare mai mult sau mai puțin anxioasă a vindecării - noi fabricăm antibiotice, antipiretice, antiinflamatoare, antalgice (endorfine), antihistaminice, antimitotice etc, care pot fi suficiente pentru a antrena vindecarea (este chiar cazul cel mai frecvent) și care întăresc efectul medicamentelor de sinteză. Această teorie a fost perfect demonstrată în cazul durerii asociate bolii Parkinson și în cel al depresiei (a se vedea mai sus), prin studii farmacologice și studii în imageria dinamică și funcțională (PETscan).

Este foarte probabil, deși nu a fost încă demonstrat, ca efectul nocebo să treacă exact prin aceleași mecanisme.

Trebuie să înțelegem că creierul uman dispune de o incredibilă farmacie care ne permite să ne îngrijim, să ne drogăm, ba chiar să ne dopăm. așa se face că avem cu toții în propriii neuroni amfetamina, cocaină, morfină, canabis, LSD... De ce vedem în parcuri atâția joggeri, de ce sălile de forță sunt populate de atâția culturiști ? De ce, într-un cuvânt, sportivilor le place atât de mult să sufere ? Răspunsul este simplu: efortul dureros, susținut, atunci când intervin crampa musculară, epuizarea, provoacă o eliberare de endorfine (endomorfine) de la originea celui de-„al doilea suflu”, acest moment cvasi-extatic, orgasmic, obiect al tuturor dorințelor sportive. Sportivii de fond sunt toți niște morfinomani care nu sunt conștienți de asta.

Prin intermediul acestor „hormoni mediatici ai plăcerii” putem înțelege mai bine starea de rău a marilor sportivi atunci când nu se mai pot antrena dintr-un motiv sau altul (entorsă, gripă, suspendare...). De fapt, ei suferă de un veritabil sindrom al lipsei (sevraj). Mai rău, vedem uneori, din nefericire, foști profesioniști ai sportului aflați la pensie care devin obezi (mâncatul este unul dintre numeroasele feluri de a-și face rău), alcoolici, drogați, jucători la cazinou. În realitate, ei nu fac decât să înlocuiască un drog cu un altul. Sau, dacă nu pot, devin deprimați.

Toate câmpurile terapeutice ale medicinei sunt preocupate de placebo și de efectul nocebo, și nu există boală, în afară probabil de coma

depășită (sau ireversibilă), care să scape de sub influența sa. Cu siguranță, puterea sa depinde de patologie, mergând de la 84% din eficacitate în durerea de angină pectorală la scoruri mult mai modeste în materie de dischinezii tardive sau de insuficiență renală, cardiacă sau respiratorie, pentru a nu cita decât câteva dintre ele. De fapt, nimănui nu i-ar veni în minte să conteste importanța acestui parametru, care de altfel impune foarte multe costuri industriei farmaceutice, constrânsă de agențiile guvernamentale să multiplice probele comparative versus placebo, dat fiind că acesta poate influența rezultatele.

Misterul endosubstanțelor: povestea lui Dumbo

O informație științifică foarte interesantă este conținută în desenul animat Dumbo. Micuțul elefant întristat că are urechi prea mari ia lecții de zbor de la amicii săi corbii. Cum îi este tare frică, prietenul său șoarecele îi oferă o pană fermecată, cu care se presupune că își va putea lua zborul. Totul merge bine până când îi scapă pana. Speriat, Dumbo își pierde toată siguranța și face un picaj fatal spre pământ. Placeboul este periculos când se întoarce pentru a deveni un nocebo ! Repede, păsările îi dezvăluie elefănțelului că pana nu era decât un șiretlic și că „forța este în tine”. Dumbo își reia zborul. Este vindecat de fobia deplasării prin văzduh.

Cercetarea modernă confirmă intuiția lui Walt Disney. Un număr mare de studii arată că placeboul funcționează acționând secreția de substanțe naturale destinate luptei împotriva maladiei. Forța de vindecare este efectiv în fiecare dintre noi. Astfel, s-a demonstrat că un placebo de antalgice destinat să contracareze durerea provoacă eliberarea de endorfine (sau endomorfine), aceste substanțe comparabile cu morfina (extras de mac sau opiu) pe care organismul le fabrică pentru a nu mai suferi sau pentru a simți plăcere. În aceeași măsură, s-a demonstrat la pacientul suferind de boala Parkinson că placebo face să reacționeze partea creierului destinată să fabrice dopamina care tocmai îi lipsește. La fel, este probabil că placeboul de somnifer acționează prin stimularea fabricării de endotranchilizante (endoben-zodiazepine printre altele). Nu s-a găsit încă neuromediatorul care să permită zborul.

Informație, îmbătrânire, cancer și alți telomeri

Telomerul nu este un nou canal de televiziune destinat mămicilor, ci extremitatea cromozomului. Dar s-a observat în laborator o scurtare progresivă a acestei terminații care face ca după aproximativ patruzeci de

diviziuni celulare in vitro celula să îmbătrânească, să degenereze și să moară. În funcție de apartenența sa la o anume descendență sau specie și, așadar, în funcție de programarea sa, celula moare mai repede sau mai puțin repede. Totul se petrece ca și cum ora morții ar fi fost înscrisă în genele noastre. Dar există o enzimă simpatică, telomeraza, a cărei sarcină este de a repara telomerele pentru a evita scurtarea lor.

Un cercetător de la MIT, profesorul Weinberg, a arătat că principala caracteristică a celulelor canceroase este aceea de a fabrica foarte multă telomeraza, făcând nemuritoare celulele care proliferează și trăiesc mult mai mult timp decât gazda lor. Cu cât o celulă este mai capabilă să prolifereze, cu atât activitatea telomerazei este mai importantă. Știm de altfel că virusul care produce SIDA folosește o enzimă din aceeași familie, reverstranscriptaza, care îi permite nu doar să se instaleze în limfocitele T, ci și să determine proliferarea ARN-ului său. Cheia cancerului și a îmbătrânirii se găsește așadar la nivelul faimoasei noastre telomeraze.

Totul este drăguț până aici, dar s-ar putea să vă întrebați ce caută telomeraza într-o carte dedicată mijloacelor de comunicare în masă ? Cert este că s-a demonstrat (Universitatea californiană din San Francisco, 2004) că a fi supus unei presiuni psihologice intense și prelungite (mame care au un copil cu o boală cronică și gravă) ar avea o repercusiune importantă asupra activității telomerazei, scurtând telomerii și, în consecință, favorizând îmbătrânirea.

Soția sa a murit și, de atunci, a fost cuprins de afurisita bătrânețe ! Dintotdeauna am știut că factorii de stres major - văduvie, faliment, divorț - induc o îmbătrânire rapidă, favorizează (de exemplu) zona zoster și, poate, chiar cancerul. Este suficient, de asemenea, să ne amintim de acele povestiri în care o informație gravă provoacă albirea într-o singură noapte a părului, după exemplul acelui nobil al cărui păr „se făcuse alb ca zăpada” în timpul celor douăzeci și patru de ore care au precedat ghilotinarea sa. Diferența față de altădată este că acum cunoaștem motivul !

Doar că nu trebuie să uităm că există două categorii de stres, cel bun și cel rău. Stresul *(potrivit lui Hans Seylie, stresul este ansamblul mecanismelor fiziologice care permit stabilizarea funcțiilor vitale ale organismului în condiții exterioare în continuă schimbare - principiul homeostazei)* este considerat pozitiv când organismul este capabil să-l stăpânească și este defavorabil când conduce la disperare.

Informație și personalitate

Să examinăm acum ce se întâmplă cu persoanele care au suferit un infarct miocardic. Cardiologii și-au dat de mult timp seama că această boală foarte gravă și foarte frecventă îi privește îndeosebi pe subiecții cu o tipologie A, adică pe acele persoane nerăbdătoare, stresate, impulsive, care se enervează în ambuteiaje, nu au niciodată timp să meargă la coafor, combative, tot timpul în competiție, concentrate asupra muncii, vulnerabile în fața depresiei, și îi ocolește întrucâtva pe cei aparținând tipologiei B, mai filosofi, calmi, capabili să relativizeze, care nu se grăbesc, care păstrează distanța, pot să amâne pe a doua zi; cei care au tendința de a evita problemele și care ar fi ceva mai predispuși la cancer. Nimic nou în toate acestea. Mai surprinzător este că, studiind evoluția a două grupuri care au avut infarct, respectiv A (mai numeroși) și B (mai puțin numeroși), constatăm că șansele de supraviețuire sunt mai importante la primii. De ce ?

Se pare că de fapt cei din grupa A, odată trecând furtuna dureroasă a infarctului, primesc o explicație clară: „Sunteți prea enervat, prea hiperactiv, învățați să aveți răbdare, luați-vă vacante, relaxați-vă, meditați...” Ei rețin consecințele acestei informații și se schimbă efectiv, transformându-se treptat în B, mai ales cei care beneficiază de ședințe de psihoterapie cognitivă și comportamentală. În schimb, cei din categoria B nu primesc nicio explicație psihofiziologică și, prin urmare, nu înțeleg nimic din ce li se întâmplă. Ei nu au meritat infarctul, pentru că sunt destinși, știu să se oprească, să se relaxeze, rezultând un sentiment de nedreptate, de revoltă sau de descurajare. Neputând face efortul de a-și modifica funcționarea sau mentalitatea, pentru că, în fond, nu trebuie schimbat mare lucru la ei, vor face din nou infarct, la fel de nedrept. Lor nu le-a fost oferit mijlocul de a controla, deci de a stăpâni procesul.

Îmi amintesc de unul dintre vechii mei prieteni, în perioada în care eram un tânăr internist, virtuos, moralizator și, mărturisesc, un pic auster. Omul acesta era alcoolic, fumător și foarte chefliu. Într-o zi, când îi țineam morală, incitându-l la mai multă temperanță, mi-a răspuns: „Nu e nicio problemă, căci în ziua în care voi fi diabetic, hipertensiv, cirotic, voi ști ce să fac. Pe când tu, în ziua în care ți se va întâmpla așa ceva, e evident că nu vei putea să te oprești din fumat sau băut, de vreme ce tu nu fumezi și nici nu bei.”

O altă manieră de a tine situația în frâu.

CAPITOLUL II

JURNALIȘTII CAUTĂ ÎNTR-ADEVĂR SĂ NE DUCĂ LA DISPERARE ?

Preistoria sistemelor noastre de informare

Există numeroase tipuri de mijloace de comunicare în masă, în raport cu care suntem în același timp emițători, vectori și receptori de fiecare dată când sporovăim cu brutăreasa, ne uităm la o reclamă, dăm un telefon, scriem o scrisoare, ascultăm un discurs, chatuim pe Web. Dar fără îndoială că televiziunea, radioul, ziarele, iar acum Internetul reprezintă cele mai puternice instrumente de manipulare a maselor, justificându-și bine numele de mass-media. Deoarece trăiesc în societate, oamenii și-au dezvoltat mijloacele de comunicare după exemplul altor animale sociale, fără să uite însă că toate, inclusiv cele mai arhaice, utilizează mijloace de informare menite să-și prevină congenerii despre existența unui pericol, despre apropierea unei surse de hrană, despre posibilitatea unei împerecheri, despre o stare agresivă. Se pare că, printre marile diferențe care îl deosebesc pe om de animal, cvasicompleta dispariție a feromonilor are consecințe pe care încă nu le cunoaștem.

Aceste substanțe chimice volatile sunt secretate în decursul numeroaselor împrejurări ale existenței tuturor ființelor vii, incluzând și plantele. Ele îi permit fluturelui să repereze de la kilometri distanță prezența unei femele fecundabile, câinilor să-și marcheze teritoriul, erbivorelor să semnaleze pericolul celor din turma lor, unei turme să repereze trecerea congenerilor săi. Feromonii sunt percepuți de mamifere datorită organului Jacobson, situat în fosele nazale, acest organ fiind aproape complet atrofiat la oameni, ca și genele care-i corespund, cu excepția uneia. Percepția feromonilor nu are, bineînțeles, nimic de-a face cu mirosul.

Această atrofiere îi face pe unii oameni de știință să se îndoiască de capacitatea speciei umane de a detecta eventualele mesaje chimice ale congenerilor, pe când alții consideră că încă există un creier arhaic capabil să detecteze mesajele de bază, cum ar fi, de exemplu, dragostea sau teama. De unde expresia „Nu pot să simt asta”. Totuși, pare rezonabil să ne gândim că, în cazul unor împrejurări extraordinare, cum ar fi un *coup de foudre* sau o teroare colectivă, suntem capabili să resimțim acest tip de mesaj, chiar dacă la noi cele cinci simțuri și cu precădere vederea rămân prevalente. Totuși, pe lângă semnalele de reproducere, mesajele de alertă, deci de frică - oricare ar fi mijlocul de comunicare, chimic, vizual, sonor, olfactiv sau altul - sunt cruciale pentru conservarea speciei, cu precădere a noastră; de unde necesitatea creării la animalele sociale a unor mijloace de comunicare colective permițând informarea simultană a tuturor indivizilor în legătură cu sosirea unui banc de sardele, a unei turme de gazele, a unei colonii de furnici,

a unui stol de sturzi... cu prezența unui eventual prădător și, deci, cu necesitatea de a schimba direcția ca unul singur !

Părerea mea este că sporirea fantastică a densității populațiilor umane, ajungând la grupuri care cuprind milioane de indivizi, a dus la pierderea progresivă a posibilității de percepere a mesajelor specifice, de orice natură. Să ne imaginăm că la São Paolo, Mexic, New York, Tokyo, Pekin, Londra sau Paris, fiecare individ ar percepe instantaneu mesajul terorii sau al fecundității emis de un singur subiect. Ne-am petrece viața fiind înspăimântați sau îndrăgostiți și ne-am grăbi, în caz de frică sau de iubire, spre persoana emițătoare. Ne este greu să ne imaginăm haosul pe care o asemenea situație l-ar provoca în materie de circulație...

Omul a pus așadar la punct niște sisteme din ce în ce mai sofisticate, destinate informării mutuale, dar selective, la distanțe mai mult sau mai puțin importante, potrivit dispersiei grupurilor. În Camerun, de exemplu, tam-tamul permitea transmiterea unor mesaje precise diferitelor familii dintr-un trib. Indienii din America, paznicii chinezi de pe Marele Zid sau cardinalii din conclav foloseau sau folosesc încă (cei din urmă) semnalul de fum. În altă parte încă se folosește semaforul sau lumina reflectată de o oglindă.

Astăzi, mijloacele de comunicare individuale - ca telefonul – și colective, ca televiziunea, au devenit extrem de variate și puternice. Noutatea este că cel care transmite un mesaj nu are nicio idee despre publicul său. Altădată ziarul era citit de abonați sau de cumpărătorii de la chioșc, iar la televizor se uitau cei care plăteau taxa. Astăzi, când „jonglez" cu un blog pe Internet, având în vedere posibilitățile de transfer, nu știu niciodată dinainte dacă mesajul meu va fi citit de trei chelioși sau de milioane de tunși.

Angoasa nu numai că se transmite, dar e și foarte contagioasă

Apliziile sunt un soi de melci de mare dotați cu tentacule situate în jurul orificiului bucal. Sunt niște organisme primitive care au un ganglion vag pe post de creier. Experimentul este simplu: instalăm zece astfel de animale într-un acvariu. Din când în când, le supunem unei lumini intense, urmată câteva secunde mai târziu de o descărcare electrică. După cum ne putem imagina, animalele nu apreciază deloc genul acesta de tratament și, la trecerea curentului, apliziile încep să se răsucească și încearcă să fugă în toate direcțiile. După un anumit număr de șocuri, ele asimilează succesiunea de evenimente: lumină ---> curent electric.

Și, de fiecare dată când percep semnalul luminos, încep să înoate și să se agite, anticipând șocul, chiar dacă acesta nu are loc. După ce le-am

supus experienței de mai multe ori, prelevăm apliziile, de acum condiționate, și le trecem prin mixer. În fine, vărsăm sucul astfel obținut în apa unui acvariu în care înoată aplizii fericite, căci sunt naive și necondiționate. Puțin mai târziu, le trimitem același semnal luminos și îndată încep să se răsucească și să fugă, ca și când ar anticipa un șoc electric. Se comportă ca și cum ar fi fost deja condiționate.

Această experiență demonstrează existența unei informații chimice transmisibile. Secvența lumină ---> curent electric este înscrisă într-o moleculă de ADN ca o melodie pe ceara unui microsion. În sucul de aplizii condiționate se ascunde o substanță misterioasă, capabilă să rețină - și să transmită - urma învățăturii. Fantoma atomică a comportamentului învățat. Nimeni nu a reușit încă să o identifice, dar știm că ea există. Este, totodată, proba transmiterii informației către o întreagă populație.

Informația este primul mijloc de comunicare socială

Noi emitem fără încetare semnale verbale și nonverbale care pot fi vizuale (gesturi, mimică, atitudini, comportamente), sonore (strigăte, cuvinte, modulații, intonații), olfactive (sudoare, mirosuri de angoasă, de plăcere, de alertă, feromoni - dacă există) și probabil alte mesaje, și mai inconștiente. Aceste semnale sunt percepute permanent de către congenerii noștri, care reacționează la ele dacă sunt emise masiv de un anumit număr de indivizi.

Uneori, ele se dovedesc capabile să declanșeze mișcări colective de mare amploare. Sunt spaimele capabile să facă mulțimile irațională și ucigașe, după exemplul oilor lui Panurge, care se precipită în masă din vârful unei faleze. Nu trebuie decât să ne amintim panica populației americane ieșite în stradă când Orson Welles a lansat la radio celebra sa glumă intitulată Războiul lumii.

Dacă semnalele sunt emise repetitiv, circular, și mai ales dacă cei care le emit sunt percepuți ca lideri sau ca modele și dacă utilizează argumente de autoritate, vom observa același tip de efect colectiv cu mișcări de proastă dispoziție, de anxietate, de entuziasm... În 1998 am asistat la scene extraordinare de bucurie cu prilejul victoriei Franței la campionatul mondial de fotbal: în Corsica, adepții notorii ai independenței au început să intoneze La Marseillaise, să fluture drapelul tricolor, bând șampania celor detestați... În schimb, am văzut populația de industriași, finanțiști, bancheri și alți speculatori la bursă cufundându-se în panică și sinucigându-se în masă într-o mișcare colectivă total irațională, cu prilejul crizei economice din 2008-2010.

Limba lui Adam

O experiență crudă realizată în secolul al XH-lea de către Frederick al II-lea von Hohenstaufen demonstrează importanța vitală pentru fiecare individ a vieții în grup și a semnalelor etologice și sociologice (cuvânt, mimică, gesturi) care însoțesc situația colectivă. Suveranul Sfântului Imperiu Roman Germanic își punea o întrebare în același timp esențială și fundamentală pentru epocă: care e limba originară a omului, cea pe care o vorbeau Adam și Eva în Grădina Edenului ? Care puteau fi cuvintele pronunțate de ființele umane înainte de Babel ? Obiectivul era de a reuși să determine care idiom al ființelor umane era folosit spontan de către copii dacă nu erau supuși niciunei influențe culturale. Nu suntem departe de mitul copilului sălbatic, Victor de l'Aveyron, de Mowgli, Romulus și Remus... Pentru a rezolva această enigmă, suveranul și-a imaginat o experiență cvasiștiințifică într-o vreme în care comitetele de etică nu existau. El a ales din poporul său șase copii, trei băieți și trei fete, și i-a crescut în propriul palat. Consemnul era ca doicile să se ocupe bine de igiena lor, să-i hrănească, să le asigure haine și orice nevoi materiale, dar să nu le adreseze niciodată vreun cuvânt. Ideea sa era ca acești șase copii privați de orice model lingvistic să regăsească inevitabil limba lui Adam pentru a comunica între ei.

Copiii au murit cu toții.

Probabil că nu absența vorbirii i-a ucis; în fond, copiii sur-do-muți nu mor dacă își primesc porția de iubire. Fără îndoială că absența oricărei comunicări cu doicile lor i-a omorât, căci putem presupune că ele au extrapolat ordinul imperial și s-au abținut să le adreseze gângureli, surâsuri, poate chiar mângâieri. Privați de semnale de tandrețe și de iubire.

Știm că mamele le vorbesc fără încetare bebelușilor, chiar si atunci când nu sunt capabili încă să înțeleagă sensul cuvintelor, căci ele știu că aceștia percep intonația frazelor și o interpretează ca mesaje de iubire, de furie, de tristețe, de fericire... Exact ca pisicile și câinii de companie, pruncii nu înțeleg sensul cuvintelor, dar rețin perfect intonația.

De fapt, asepsia relațională este o otravă mortală pentru copilul mic. O albină privată de stup moare, chiar dacă este plasată într-un univers unde curge râuri de miere. Ea supraviețuiește, chiar dacă domnește foametea, cu condiția să poată „vorbi" cu tovarășele ei. Puterea relației gură-antenă.

Probabil că sihastrii, stâlpnicii și alți asceți care și-au petrecut viața de solitudine în niște refugii departe de societate aveau un sentiment de apartenență la o comunitate de credință, de religie, de filosofie, comunicau

prin rugăciune cu dumnezeul lor și, în fond, nu se simțeau niciodată cu adevărat singuri.

În cartea sa *Anticancer*, David Servan-Schreiber explică faptul că femeile atinse de cancer la sân care participă regulat la reuniuni animate de un psiholog au în mod semnificativ șanse mai mari de supraviețuire decât cele care rămân singure în colțul lor să se lupte cu boala. Putem să ne gândim că în timpul acestor reuniuni schimbul de informații, de rețete, de mesaje încurajatoare, îi conferă fiecăreia un sentiment de control, și că în plus, faptul de a fi parte integrantă a unei microsocietăți de persoane având o legătură comună le favorizează apărarea imunitară.

Ca să nu murim, avem nevoie de dragostea vehiculată prin intermediul comunicării, fie verbale, fie nonverbale.

Informații nostime, informații neplăcute

Cu cât citesc și ascult mai mult informațiile, cu atât mă întreb de ce totul pare făcut pentru a ne angoasa și pentru a ne deprima. Când mă gândesc că unul dintre jurnalele noastre televizate la ore de vârf era precedat de o muzică elaborată pornind de la tema centrală a filmului *Les Dents de la mer*, îmi spun că toată această punere în scenă este făcută cu bună știință, pentru ca nefericitul telespectator să fie pus în situația celui care se scaldă și vede năpustindu-se asupra sa rechinul informației catastrofice. Cele 20 de ore la televizor sunt concepute ca o dramaturgie menită să captiveze publicul în toate înțelesurile cuvântului. Fără îndoială comicul Smain, cu sketch-ul său asupra celor 20 de ore de pe TF1 și expresia lui terorizată când aude indicativul, ilustrează cel mai bine intenția mea. Audimat *(sistem de evaluare a audienței televiziunii)* obligă !

Putem, de asemenea, să ne întrebăm după ce criterii sunt alese subiectele tratate, pe atât de iraționale par lucrurile. Este oare neapărat necesar să se repete pe toate undele că un nefericit de ștrengar a murit într-un camping căzând de pe o faleză și să fie trimis un reporter care să-i intervieveze *ad nauseam* pe nefericiții părinți care, lucru de neînțeles, nu o iau la fugă la vederea microfoanelor și a camerelor de filmat ? Toate aceste lacrimi, toată această angoasă, această culpabilitate ne vor face oare mai buni, întărindu-ne ? Cu ce scop e provocat plânsul în case ?

Toate acestea sunt cu siguranță triste, dar care este interesul acestui tip de știri ? De ce se dorește emoționarea cu orice chip a oamenilor cumsecade lipsiți de apărare ? Uneori numărul morților grupați este ales ca criteriu. Dacă cinci persoane mor într-un accident de mașină, se va crea o

întreagă poveste, pe când dacă se produc simultan cinci accidente mortale de mașină în cinci locuri diferite, nu le vom evoca... totuși, dintr-un simplu punct de vedere matematic, cinci înmulțit cu unu este egal cu... cinci. Altădată, contextul este mai mult sau mai puțin anxiogen. Vorbind din punct de vedere statistic, în fiecare vară, când o sută de persoane mor la munte, o sută douăzeci și cinci se înecă. Și totuși, două sau trei persoane care dispar în aceeași zi pe plajă nu vor avea practic dreptul la nicio mențiune națională, poate doar un simplu paragraf în presa locală: „Un turist s-a înecat pe plaja Bled-sur-Mer." În compensație, dacă un grup de alpiniști legați între ei cu o coardă sunt prinși de o avalanșă, titlul de pe prima pagină a ziarului va răsuna: „Neîndurătorul munte și-a așternut iar lințoliul său alb." Pisicile și câinii copleșiți de altitudine sunt mai de soi decât cei de lângă ocean ? Fără doar și poate, avem dreptul la comentariul moralizator al unui ghid brăzdat de riduri din Chamonix care ne reamintește necesitatea pregătirii fizice experiența indispensabilă a împătimiților muntelui cu diplome (ca și el), fără a mai vorbi de acei turiști inconștienți și nefericiți care pleacă în espadrile și-n șort... De ce ? În inconștientul nostru occidental, muntele, Olimpul, locul tradițional de vilegiatură al zeilor și al vrăjitorilor, va rămâne un loc tabu, rezervat doar celor inițiați ?

Oare alpinismul ar trebui să fie abordat doar de către sportivii antrenați, pe când plaja necesită mai puțină pregătire fizică ? Nu este mai puțin adevărat că, în aceeași idee, totul este făcut pentru a ne speria la simpla vedere a unui vârf înzăpezit !

Când o mamă citește, vede sau aude „Un coleg agresat cu o armă albă", începe să tremure pentru copiii ei elevi: acest tip de informație este într-adevăr utilă sau necesară ? Da, dacă se găsește o soluție, dar tot ce s-a propus, brigadă de poliție școlară, porți securizate, percheziții făcute de către profesori, absolut totul a fost în modul cel mai amuzant demontat de către specialiștii în domeniu și, bineînțeles, de către specialiștii în polemică. Atunci, spun și repet, la ce bun toată bătălia mediatică în legătură cu aceste chestiuni nefericite dacă nu rezultă decât un foc de paie.

Când nu găsim o explicație pentru accidentul zborului A330 de la Rio spre Paris, iar zeci de „specialiști" se perindă pe platourile de televiziune vehiculându-și fiecare propria ipoteză, mă sperii la gândul de a urca într-un Airbus, eu, care mă credeam în siguranță cu Air France. Încă o dată, cât interes avem pentru a reveni mereu asupra unei tragedii care, procentual, nu reprezintă nimic în comparație cu accidentele rutiere ? Peste un an, străbatem oceanul... unde sunt cutiile negre ? Trebuie într-adevăr să

reclamăm neputința sistemelor de cercetare ? Cunosc în tot cazul un anumit număr de persoane a căror fobie la transporturile aeriene are legătură cu acest accident și, în plus, cu furtuna mediatică ulterioară. Același nocebo !

Frica nebunului

La Pau, în 17 decembrie 2004, o infirmieră și o ajutoare de îngrijitoare au fost ucise de un nebun furios. Una dintre ele a fost chiar decapitată. Mai rău este că în aceste împrejurări legea din 2007 a fost votată de către Adunarea Națională. Li se aplică sancțiuni penale bolnavilor mintali considerați iresponsabili. La Grenoble, în anul 2008, un schizofrenic evadat ucide fără motiv un trecător, un student nefericit în vârstă de 26 de ani, a cărui singură vină a fost aceea de a se fi aflat acolo la momentul nepotrivit. Emoția este intensă. Media se dezlănțuie. Sindicatele denunță insuficiența mijloacelor. Pentru prima dată în istorie, un președinte al Republicii scandalizat se duce într-un spital de psihiatrie și îi ceartă pe psihiatrii spitalelor publice. Tot discursul sau aproape tot este consacrat mijloacelor de a proteja populația de nebunii periculoși. Această admonestare prezidențială declanșează un scandal cu sindicatele, profesioniștii, psihiatrii: pentru ei, misiunea lor este de a-și îngriji bolnavii, de a-i scoate din excluderea lor, nu doar de a proteja populația. Cine în acest moment ascultă protestele reprezentanților familiilor (Unafam) și pe cele ale pacienților (Fnapsy) ? Ei au totuși perfectă dreptate: în populațiile de schizofrenici, rata criminalității este mai mică decât cea din populația generală. Păstrând toate proporțiile, sunt mult mai puțini asasini nebuni decât ucigași sănătoși ! Cu alte cuvinte, riscăm mult mai puțin dacă ne plimbăm printre bolnavi mintal decât în oraș. Adevărata problemă este că bolnavii mintal sunt cel mai adesea victime și ei trebuie protejați de anumite fracțiuni ale populației, proxeneți, dealeri și alți delincvenți.

Nu cumva adevăratul scandal este că, în cincizeci de ani, niciun președinte nu a catadicsit să vină într-un spital de psihiatrie, deși acești bolnavi reprezintă o proporție foarte importantă din numărul total de persoane spitalizate ? Rușine predecesorilor lui Nikolas Sarkozy, în particular rușine lui Charles de Gaulle, a cărui fiică era trisomică, și rușine lui Jacques Chirac, a cărui fiică anorexică a încercat să se sinucidă și al cărui ginere s-a sinucis. Toți președinții în exercițiu s-au folosit de serviciile de pediatrie, de chirurgie, de medicină internă, de geriatrie, sau mai știu eu, dar niciunul nu a avut îndrăzneala de a privi nebunia în față și de a încerca compasiunea față de cei mai dezmoșteniți concetățeni ai noștri.

Este adevărat că electoratul nebunilor nu constituie o susținere prea mare. De câte drame va fi încă nevoie pentru ca un președinte să revină să facă un tur în psihiatrie ? Pacienții spitalizați la psihiatrie vor fi într-o zi niște cetățeni ca toți ceilalți ?

Această poveste riscă totuși să lase importante sechele sanitare, căci pentru politicieni, administrații și marele public prioritatea este de acum acordată unităților închise, fără îndoială indispensabile noii excluderi, ruinând astfel decenii de efort de dezagregare, de anulare a excluderii, de „întoarcere a schizofrenicului în oraș". Logica îngrijitorilor din psihiatrie și cea a publicului înspăimântat își vor da vreodată mâna ? La ora actuală, nimic nu este mai puțin sigur.

Mijloacele de comunicare în masă: eșecul unei contraputeri

(de Phllippe Merlant și Luc Chatel, Paris, Editions Fayard, 20091)

Potrivit diferitelor sondaje, francezii nu se mai încred în jurnaliști, suspecți de a fi aserviți politicii și finanțelor. Conivențele dintre cele două lumi (politică și jurnalistică) sunt numeroase și nefaste: Kouchner/Ockrent; Borloo/Schonberg; Strauss-Kahn/Sinclair...

În această lume endogamă, capacitatea de autocritică se apropie de neant, pe când manifestarea recunoștinței este regula, cum ar fi de exemplu promovarea unei cărți, toate canalele conlucrând, de vreme ce a fost scrisă de un jurnalist.

„În Franța, niciodată un director de redacție sau un jurnalist nu a demisionat din postul său după ce a comis (și a recunoscut) o eroare gravă." Putem totuși să amintim că Alain Genestar a fost ferm împins spre demisie.

Din cauza acestui climat de slăbiciune etică, presa este o putere sigură, dar nu mai este o veritabilă contraputere. Prin urmare, politicienii tind să preia controlul: concentrație din ce în ce mai mare a titlurilor, diverse presiuni, convocări judiciare, rețineri, percheziții, scotoceli; exemplele acestei pierderi a independenței sunt numeroase.

Principiul precauției dus la extrem

Deși mai puțin spectaculoase, reacțiile de teroare continuă să fie create în întregime de autoritățile înlocuite de mijloacele media și viceversa. Printre marile spaime ale omenirii, cea de epidemii provoacă panici colective iraționale, urme îndepărtate ale hecatombelor cauzate de ciumă, holeră, tuberculoză și, mai aproape de noi, gripă spaniolă sau SIDA, fără să uităm mitica gripă aviară, în legătură cu care numeroși oameni de știință se complac

să repete că problema nu este atât de a ști dacă virusul se va transmite de la om la om, căci deja a făcut-o în trecut (gripa spaniolă), ci când se va produce acest lucru. Exemplul comuni-catului ce urmează ilustrează cum, cu bună credință, un minister jonglează cu frica evocând epidemiile în formă de baloane de săpun:

Epidemie de listerioza
Cabinetul secretarului de stat
pentru Sănătate și acțiune socială
Paris, 22 feb. 2000 comunicat

Ultimele rezultate ale investigației epidemiologice întreprinse de l'Institut de veille sanitaire (InVS) au permis reperarea principalului aliment responsabil pentru epidemia de listerioză.

Dominique Gillot, secretarul de stat pentru sănătate și acțiune socială, precizează că este vorba de limba de porc în aspic. Marca acestui produs nu a fost încă identificată. Acest aliment - care a fost consumat de majoritatea persoanelor bolnave interogate - este după toate probabilitățile principalul vehicul de transmitere a bacteriei *Listeria* care a provocat apariția epidemiei de listerioză, atingând 23 de persoane din 19 departamente franceze.

InVS inițiase o anchetă epidemiologică în 2 februarie, ca urmare a unei alerte declanșate de Centre național de reference des listeria (Institutul Pasteur, Paris), care identificase 6 bolnavi contaminați cu aceeași tulpină de Listeria. Ancheta epidemiologică a permis recenzarea până în prezent a 23 de cazuri, dintre care 7 decese și un avort. Analiza anchetelor alimentare comparând hrana consumată de bolnavi cu cea a persoanelor „martori" a permis incriminarea limbii de porc în aspic ca principal aliment responsabil de această epidemie.

Pe baza elementelor epidemiologice, o anchetă bacteriologică asupra alimentelor consumate este realizată în prezent, de comun acord, de către serviciile veterinare și serviciile consumului, concurentei și combaterii fraudelor. Această anchetă alimentară ar trebui să permită confirmarea în zilele următoare a puternicelor prezumții epidemiologice actuale și să identifice sursa acestei epidemii.

În așteptarea confirmării formale a originii acestei epidemii, Dominique Gillot recomandă evitarea consumării limbii de porc în aspic. Ea le amintește pe de altă parte persoanelor cu precădere sensibile la *Listeria* (femei gravide, persoane cu sistemul imunitar afectat, persoane în vârstă) să

evite consumarea alimentelor cel mai frecvent contaminate cu *Listeria*: brânzeturi din lapte crud, pești afumați și anumite produse de mezelărie, cum ar fi pateul, carnea tocată și produsele în aspic.

Din aceeași sursă, se precizează: „Niciun bolnav fără mediu de dezvoltare nu a fost identificat.” Altfel spus, având în vedere cantitățile foarte mici de microbi conținute în alimentele incriminate, doar persoanele cu un risc crescut (femeile gravide, persoanele cu imunodeficiență, bătrânii, bebelușii) au fost în atenție.

În principiu, vorbim despre epidemie în mod esențial când toată populația este privită, nu doar subiecții cu risc.

Oare totul a fost rezonabil ? Nu ar fi fost oare mai logic să fie puse în gardă persoanele vulnerabile, decât să fie ruinate întreprinderile de produse congelate ?

Cuvântul „epidemie” este definit ca o „creștere neobișnuită și subită a numărului de indivizi atinși de o boală transmisibilă existând într-o stare endemică într-o regiune sau la nivelul unei populații date, apariția unui număr mai mult sau mai puțin crescut de cazuri ale unei boli transmisibile neexistând în mod normal în stare endemică într-o regiune dată”. Prin extensie, vorbim de epidemie când ne aflăm în fața unei „multiplicări considerabile a cazurilor unei maladii (transmisibile, datorate unei carențe din organism, sau altceva; intoxicare) sau ale unui fenomen biologic sau social (accident, divorț, suicid etc.)”.

Putem vorbi despre epidemie dacă numărăm șase cazuri într-o țară de șaizeci de milioane de locuitori ? Chiar dacă, mai târziu, descoperim douăzeci și trei în douăzeci și nouă de departamente. Am vrea să declanșăm panică, deoarece n-am ști să procedăm altfel ! Putem de asemenea să înțelegem atitudinea oamenilor politici și a funcționarilor, căci principiul de precauție obligă - o reacție considerată insuficient de energică din partea puterilor publice ar declanșa imediat o a nu știu câta polemică cu un risc de criză politică și de destituiri la cheie. Rezultatul a fost în tot cazul o neîncredere sporită din partea consumatorului față de mezelărie și un faliment programat al fabricanților de limbă de porc congelată.

Încă o dată, nu ar fi fost oare suficient să fie pusă în gardă populația cu factor de risc ?

Vaca nebună

Această criză mondială care a pus în dificultate un întreg sector economic are la bază o „pandemie” care a lovit Europa: 175 de cazuri de

encefalită spongiformă (155 în Anglia, 17 în Franța, 2 în Olanda, 1 în Spania, potrivit cifrelor oficiale publicate în 20 noiembrie 2006). Ca un întreg spectacol, turme întregi de bovine au fost organizate și mediatizate la scară mare. Pe baza proiecțiilor matematice complexe, diferiți cercetători de rang înalt prevestesc o catastrofa în Anglia, ajungând la moartea a milioane de britanici în deceniile următoare. Chiar dacă un articol din prestigioasa revistă Nature revede previziunile în scădere, ajungem să luăm în considerare un interval între 63 000 și 136 000 de victime până în anul 2040. Ziarele se delectează și reiau cu plăcere aceste cifre apocaliptice. Foarte multe persoane nu mai consumă carne de vită. Acțiunile unui lanț de restaurante specializate în carne de vită se năruiesc. Ce se întâmplă de fapt ?

La douăzeci și trei de ani - așadar o generație - după descoperirea primului caz de encefalopatie spongiformă bovină în Marea Britanie, la douăzeci și opt de ani după primul caz francez, totul pare aproape reintrat în normal. Cât pe-aici ca numărul cazurilor de boală Creutzfeldt-Jakob să revină la ceea ce fusese înainte, adică nimic sau aproape nimic.

Desigur că este întotdeauna mai ușor de zis ce ar fi trebuit făcut după ce lucrurile s-au întâmplat, dar, de exemplu, tăierea turmelor întregi pe baza descoperirii unui singur animal contaminat, deși deja știam că maladia nu se poate transmite direct de la un animal la altul, rămâne în întregime un mister. S-a spus că trebuie „să liniștim publicul prin măsuri spectaculoase capabile să înflăcăreze spiritele” (sic). Ne putem întreba dacă nu cumva, dimpotrivă, am terorizat mulțimile cu aceste ruguri demne de Evul Mediu. Sfânta Inchiziție și execuțiile sale colective au urmărit același scop al exemplarității cu rezultatele pe care le cunoaștem.

În spaniolă, autodafe înseamnă „act de credință”. Suntem departe de „actul de știință”.

A fost, de asemenea, avansată ideea potrivit căreia faptul de a incendia carcasele putea preveni orice posibilitate de a le utiliza pentru fabricarea pudrei animale. De când adoptăm măsuri atât de radicale pentru a aplica o lege sau o reglementare ? Vom face ruguri de Ferrari și de Porsche pentru a face să fie respectată limita de viteză pe autostrăzile franceze, viteză care a omorât mult mai mulți oameni decât vacile nebune ? Astăzi știm că o măsură atât de simplă ca interdicția clară, netă și definitivă de a introduce orice materie animală în alimentele destinate rumegării ar fi fost de ajuns pentru a stopa net epidemia. Iar apoi, bunul-simț, această virtute atât de puțin împărtășită, nu ne spune că dacă omnivorele, porcii, oamenii, șobolanii au dobândit prin evoluție sisteme de apărare destinate să le protejeze

împotriva pericolelor vehiculate de carnea alterată, erbivorele nu au niciun motiv să le aibă dezvoltate ? Să nu uităm că strămoșii noștri îndepărtați din savana africană erau păsările de pradă și că tubul nostru digestiv se apără destul de bine împotriva acestui gen de agresiune.

Anunțul solemn al unei măsuri de interdicție a introducerii oricărei substanțe animale în hrana erbivorelor ar fi fost probabil suficient pentru a liniști opinia publică și ar fi evitat ruinarea și disperarea unui mare număr de crescători, măcelari și fabricanți de mezeluri... ca și tristețea mea de a nu mai găsi acele delicioase garnituri din măduvă de vită, care mi-au încântat papilele gustative în copilărie ! Fără a mai vorbi de un anumit număr de fobii alimentare și de faptul de a trebui să ne luptăm iarăși cu anorexicii cărora le este de acum ușor să justifice refuzul dramatic de a mânca orice fel de carne.

Dar principiul de precauție obligă, nu-i așa ? Acest tip de comunicare nefastă este în mare parte la originea unei noi maladii, ortorexia (a se vedea mai jos), varianta contemporană a ascezei recomandate de către marii mistici ai Evului Mediu.

După ciumă și holeră, iată că vin SIDA, gripa aviară, antraxul și scrapia, vaca nebună și prionii săi, gripa H1N1, pentru a încununa totul... Nu Dumnezeu este cel care pedepsește un popor profanator, ci insuficiențele științei noastre medicale... trebuie găsit un vinovat. Nu preotul de la amvon, ci mass-media va acuza puterile publice, medicina, capitalismul sălbatic și cinismul patronilor...

În orice caz, bietul cetățean al secolului al XXI-lea nu este mai avansat decât strămoșul său medieval... numai că nu mai are bisericile pentru a se liniști prin simpla credință și, în plus, informațiile pe care le primește sunt contradictorii... Cine îl va ajuta ? Psihiatri de tot felul, antrenori, meditație, guru, secte - în ce să se recunoască ?

Cum se trăiește cu stresul mediatic ?

Încă de dimineață, cetățeanul obișnuit își începe ziua ascultând canalul de știri preferat. Potrivit vitezei cu care înfulecă micul dejun, face duș și se spală pe dinți, el sau ea va avea dreptul la un ciclu complet - ba chiar două - de știri (rele) difuzate iar și iar. Cu toții avem în minte imaginile revăzute de mii de ori ale bombardării Bagdadului sau ale avioanelor care s-au năpustit asupra Turnurilor Gemene din New York. Dar dacă este bolnav, are timp liber sau lucrează acasă, respectivul cetățean riscă să se adâncească într-o dependență cu puțin mai slabă decât alcoolismul sau tabagismul. Povestea adevărată care urmează ilustrează bine acest fenomen.

Marie-Genevieve are 51 de ani și un temperament anxios, dar, de vreme ce este o femeie activă, cu înalte și multiple responsabilități profesionale, „este sigură pe ceea ce face”, după cum spune. Ca toți angoasații, ea nu conjugă verbele decât la viitor, după exemplul acelor gali care trăiau cu frământarea că într-o bună zi, mâine probabil, o să le cadă cerul în cap. Trebuie deci „să prevezi pentru a preveni”, atât cât se poate face. Dis-de-dimineață ascultă meteo și o dată sau de două ori pe zi se conectează la Internet pentru a vedea cum va fi timpul. Ea controlează, de asemenea, starea traficului rutier. La trezire și înainte de a se culca, ascultă BFM, canalul de informații financiare. Și îl ceartă aspru pe soțul ei dacă are răutatea de a schimba frecvența radio. Respectând aceste mici manii, totul este bine. Dar, într-o zi, cerul întreprinderii sale se năruiește deasupra ei. Este faliment. Marie-Genevieve este prăbușită și umilită, pentru că practic nu a prevăzut nimic, departamentul de care răspundea fiind unul dintre cele mai înfloritoare. Nu mai doarme, nu mai mănâncă și izbucnește în plâns fără încetare. Medicul îi recomandă o pauză. Cel puțin teoretic, spune el. În ciuda unui tratament bine coordonat și a unor întâlniri frecvente și regulate cu un psihoterapeut, starea sa este departe de a se ameliora. Devine certăreață cu ai săi și emite gânduri negre căci, după ea, „viața nu mai trebuie trăită când ești un nimeni”. Într-o zi, soțul, sătul, cere să se întâlnească cu medicul curant. El nu mai suportă că soția sa ascultă canalul de știri încontinuu de dimineață până seara, îngurgitând de zece ori, de douăzeci de ori pe zi aceeași porție de informații catastrofice. A încercat o dată, de două ori să-i sugereze să se oprească, dar a fost înfruntat fără menajamente.

După negocieri, s-a decis în cele din urmă, în acord cu medicul, o dezintoxicare progresivă. Începe o negociere dură. Marie-Genevieve va trebui, în prima zi, să nu asculte decât trei ore de știri, apoi două ore în a doua, apoi o oră, apoi cinci minute mai puțin în fiecare zi. După o săptămână de regim, ea își dă seama cât de nocivă este această infomanie și schimbă ea însăși frecventa canalului de știri în favoarea radioului clasic. Din ziua aceea, își regăsește seninătatea, pofta de mâncare și odihna.

Această poveste poate părea ciudată, și totuși ! Dependența de canalele de știri este o realitate de care corpul medical și jurnaliștii ar trebui să fie conștienți, ca și publicul larg. Tehnicile de dezintoxicare sunt uneori necesare și adesea pot părea crude.

Acești români sunt nebuni

În România, o propunere de lege a fost votată în unanimitate în 25 iunie 2008. Textul „obligă mijloacele de comunicare în masă să difuzeze cel puțin 50% de informații pozitive pentru a evita, potrivit inițiatorilor ei, extraordinara nocivitate a informațiilor negative și efectele lor ireversibile asupra sănătății și a vieții oamenilor”*(Le Monde, 26 iunie 2008)*. N-am ști să spunem mai bine. Intenția poate părea demnă de laudă, pentru că este vorba despre binele poporului la care s-au gândit politicienii responsabili, deși un pic cam paternaliști.

Totuși, există riscuri în luarea unor asemenea decizii. Procedeul constând în adormirea publicului cu știri liniștitoare face parte din tehnicile de propagandă utilizate de regimurile dictatoriale, de la Hitler la Stalin, de la Nero la Mao. „Este miezul nopții, bravi oameni, totul e bine, puteți să dormiți !” Asta nu-i împiedica deloc pe asasini, borfași și alți hoți să-și facă treburile sinistre. Și pe seniorul local să strângă impozitele. Celălalt pericol este de a crea un întreg univers bleu și roz, angelic și, deci, artificial. Este imposibil așadar să decretăm uzajul știrilor bune fără a risca să cădem în anumite excese, între dictatură și Disneyland ! Cu toate acestea, va fi interesant să urmărim experiența românească cu lupa. Această lege va rămâne literă moartă (cel mai probabil), va reda informația mincinoasă, o va steriliza ?

Pe de altă parte, care ar fi criteriile care permit stabilirea faptului că o informație este pozitivă sau nu ? De exemplu, dacă la rubrica meteo este anunțată ploaie, aceasta este o știre rea pentru vilegiaturiști și pentru industria turismului, dar poate constitui o informație pozitivă pentru cultivatori. Pe scurt, sunt multe probleme de rezolvat ! Criza financiară este o știre rea pentru mulți dintre noi, dar este o știre bună pentru mecanicii care repară mașinile mai tot timpul în pană, deoarece oamenii le schimbă mai rar. Ea face, de asemenea, să înflorească întreprinderile de reșapare a pneurilor, căci conducătorii auto nu-și mai permit să cumpere unele noi. Scăderea numărului de accidente de circulație după instalarea radarelor automate reprezintă o știre bună pentru societate, dar nu și pentru ciocli, nici pentru mecanicii auto !

Mi se va răspunde că în trecut au avut loc mai multe tentative de lansare a unor jurnale informative pozitive și că toate, cu excepția magazinelor populare, au eșuat, de parcă populația nu era avidă decât de catastrofe. Iarăși sânge ! Tocmai a fost anunțată crearea unui nou canal de televiziune, Nouveaux-Mondes. Potrivit site-ului său oficial, acest „canal nou de televiziune dorește să dea cuvântul organismelor și persoanelor care contribuie la ameliorarea condițiilor de viață din Franța ca și din străinătate

[...]. Tonul: linia editorială se sprijină pe un ton voluntar și în mod hotărât optimist. Pe Nouveaux-Mondes, convivialitatea, pertinența și umorul sunt obligatorii". Titlurile emisiunilor sunt elocvente și în contra-curentul catastrofismului ambiant: Bucurie la Burkina, Zero despădurire în Amazonia, Dezvoltare fără frontiere... Va fi interesant de urmărit evoluția televiziunii Nouveaux-Monde. Emulii Casandrei vor avea ei dreptate, iar poporul avid de jocurile sângeroase ale arenei va întoarce spatele sau, dimpotrivă, dorința de optimism va avea câștig de cauză ? De urmărit.

Un anumit număr de oameni au înțeles pericolele suprainformării. Prin urmare, ei au încercat să stăvilească ceea ce considerau a fi o otravă recurgând la alte metode. Am discutat despre români și exigența lor privind o cotă de știri pozitive. Putem observa, de asemenea, sistemul de filtrare pus în funcțiune de chinezi.

Cum publicul (deci noi) nu reține decât știrile rele

Într-un studiu realizat de o tânără pensionară, procentajul de știri bune, de știri neutre și de știri rele a fost evaluat de-a lungul a două perioade ale toamnei din 2008, înainte și la începutul crizei financiare marcată de falimentul băncii Lehman Brothers. Să notăm că această evaluare este prin forța împrejurărilor subiectivă.

O ascultătoare pensionară a notat, cu stiloul și cronometrul în mână, numărul și durata fiecărei informații, repartizându-le în mod arbitrar și după propria ei sensibilitate în trei categorii, pozitive, negative și neutre.

Această repartiție ar putea fi criticată, căci, am văzut, o știre ca „plouă" poate fi pozitivă pentru un agricultor și negativă pentru un turist, dar autoarea nu avea mijloacele de a spori eșantioanele de ascultători evaluatori.

Pentru a crește numărul de eșantioane și pentru a compara două perioade, una „normală" și una „de criză", pensionara a repetat măsura după 15 septembrie 2008.

- Total înainte de criză
Știri pozitive: 56 = 117 minute
Știri negative: 79 = 161 minute
Știri neutre: 88 = 170 minute

- Total în timpul perioadei de criză
Știri pozitive (în afară de alegerea lui Obama): 36 = 63 minute
Știri negative: 50 = 80 minute
Știri neutre: 47 = 100 minute

- Total general a două perioade care regrupează 28 de jurnale (radio sau televiziune)

Știri pozitive: 92 = 180 minute, fie 3.29 pe jurnal, pentru o durată medie de 1.96 minute

Știri negative: 129 = 241 minute, fie 4.61 pe jurnal, pentru o durată medie de 1.87 minute.

Știri neutre: 135 = 270 minute, fie 4.82 pe jurnal, pentru o durată medie de 2 minute.

- Total pe media

Europe 1: pentru 5 jurnale

Știri pozitive: 11 = 17 minute, fie 2.2 pe jurnal, pentru o durată medie de 1.545 minute.

Știri negative: 13 = 24 minute, fie 2.6 pe jurnal, pentru o durată medie de 1.85 minute.

Știri neutre: 15 = 33 minute, fie 3 pe jurnal, pentru o durată medie de 2.2 minute.

France Inter: pentru 2 jurnale

Știri pozitive: 6 = 8 minute, fie 3 pe jurnal, pentru o durată medie de 1.3 minute.

Știri negative: 7 = 9 minute, fie 3.5 pe jurnal, pentru o durată medie de 1.29 minute.

Știri neutre: 5 = 6 minute, fie 2.5 pe jurnal, pentru o durată medie de 1,2 minute.

Radioul este clar mai puțin pesimist decât televiziunea.

LCI: pentru 5 jurnale

Știri pozitive: 8 = 17 minute, fie 1.6 pe jurnal, pentru o durată medie de 2,125 minute.

Știri negative: 22 = 44 minute, fie 4.4 pe jurnal, pentru o durată medie de 2 minute.

Știri neutre: 23 = 49 minute, fie 4.6 pe jurnal, pentru o durată medie de 2.13 minute.

LCI este canalul de televiziune cel mai puțin pesimist.

France 2: pentru 5 jurnale

Știri pozitive: 21 = 58 minute, fie 4.2 pe jurnal, pentru o durată medie de 2.76 minute.

Știri negative: 24 = 50 minute, fie 4.8 pe jurnal, pentru o durată medie de 2.08 minute.

Știri neutre: 25 = 73 minute, fie 5 pe jurnal, pentru o durată medie de 2.92 minute.

TF1: pentru 7 jurnale

Știri pozitive: 34 = 58 minute, fie 4.85 pe jurnal, pentru o durată medie de 1.71 minute.

Știri negative: 41 = 75 minute, fie 5.86 pe jurnal, pentru o durată medie de 1.83 minute.

Știri neutre: 41 = 73 minute, fie 5.86 pe jurnal, pentru o durată medie de 1.78 minute.

TF1 este al doilea canal de știri pesimiste dintre toate canalele avute în vedere de acest studiu pe durata perioadei luate în considerare.

France 3: pentru 5 jurnale, dintre care un JT în ziua alegerii lui Barak Obama

Știri pozitive: 18 = 52 minute, fie 3.6 pe jurnal, pentru o durată medie de 2.89 minute.

Știri negative: 31 = 59 minute, fie 6.2 pe jurnal, pentru o durată medie de 0.76 minute. Nu este un bombardament, ci o mitraliere.

Știri neutre: 19 = 46 minute, fie 3.8 pe jurnal, pentru o durată medie de 5.11 minute.

Pe lângă știrea cu alegerile americane, France 3 rămâne de departe cel mai pesimist mijloc de comunicare în masă avut în vedere de acest studiu pe durata perioadei considerate.

Prima constatare

Știrile negative sunt departe de a fi predominante, așa cum credeam, iar dacă însumăm știrile pozitive și pe cele neutre, vor fi net mai multe decât cele negative. Sunt așadar victima a ceea ce statisticienii numesc un mijloc indirect de selecție: înainte de demararea acestui studiu, eram convins că voi găsi o majoritate covârșitoare de știri negative; de fapt, ca majoritatea oamenilor, le păstrez în mod preferențial în memorie pe cele negative și am tendința de a „uita” sau de a le neglija pe cele pozitive și pe cele neutre.

A doua constatare

Televiziunea este categoric mai panicardă decât radioul. Este șocul (programat) al imaginilor.

A treia constatare

Din motive comerciale ce țin de audiență, credeam (ca mulți dintre prietenii mei), din punct de vedere ideologic, că mijloacele de comunicare în masă private, mai ales TF1, considerate senzaționaliste, vor fi mai pesimiste decât canalele publice. Nicidecum.

A patra constatare

JT-urile (jurnale televizate) nu sunt singurele mijloace de informare. Paginile de întâmpinare gen Yahoo sau MSN au un impact considerabil. De exemplu, pe o pagină de întâmpinare Yahoo văzută la întâmplare în vara lui 2009 putem contempla fotografia unei fetițe purtând o mască cu un titlu îngroșat: „Sunt 10 !" Să notăm semnul exclamării și comentariul: „Nu 7 elevi au fost contaminați cu gripa A aproape de Toulouse, ci 10 !" Apoi: „7 persoane ucise la Teheran", „Michelin intenționează să suprime 1 500 de posturi în Franța", „O deținută evadează dintr-o închisoare" și CAC 40 în scădere. Toate știrile sunt așadar puse în evidență, accentul fiind pus pe senzațional prin titlurile îngroșate, pentru a obține numărul maxim de clicuri. Este adevărat că, cu cât explorăm mai mult, cu atât vom stimula atenția, legăturile vor fi activate... Și deținătorul de site-uri își va câștiga mai bine existența.

Niciun mijloc indirect de selecție aici. Sută la sută știri negative, zahăr pur, garantat !

Comentariu

Acest studiu realizat de o singură persoană nu este evident reprezentativ pentru sensibilitatea populației în general, nici pentru impactul general al jurnalelor televizate. De altfel, acesta nici nu era obiectivul său. Totuși, studiul demonstrează dinainte un întreg fenomen bine-cunoscut de statisticieni: publicul este mult mai puțin obiectiv decât media și are tendința de a retine doar ceea ce știa deja sau ceea ce îl frapează. Este vechea poveste a trenurilor care sosesc la timp și care sunt mult mai puțin interesante și memorabile decât cele care sosesc cu întârziere. Nu este ceva foarte nou, dar merita probabil să fie confirmat cantitativ. Această constatare are totuși niște consecințe sanitare enorme, căci răspândirea stresului nu are la bază natura

sau numărul real al factorilor de stres, ci trăirea stresului de-a lungul filtrării emoțiilor noastre. Visez la un studiu care să măsoare consecințele cardiovasculare (accelerarea pulsului, pierderea coerenței cardiace) declanșate de diferite JT. Vom vedea probabil că teza acestei lucrări, „mijloacele de comunicare în masă ne îmbolnăvesc", este departe de a fi inexactă.

Concluzie

1 - Omul, acest animal masochist, reține preferențial știrile negative, se hrănește cu ele si... asta îl îmbolnăvește !

2 - Este foarte ușor să denunți intoxicarea mediatică a „jurnaliștilor de senzație". În compensație, aceștia din urmă ar trebui să fie conștienți de impactul mult mai puternic al știrilor negative decât al celor pozitive și să țină cont de el. În plus, nu trebuie să uităm că în zilele noastre presa este departe de a fi singurul sistem de informare. Internetul cu forumurile sale a devenit un actor de prim-plan și lansează fără încetare zvonuri, calomnii, buzz-uri fără niciun caracter regulat: „vaccinul îmbolnăvește mai mult decât gripa"; „deputații noștri sunt toți vânduți sectelor"; „antenele cu releu produc cancer"; „vom muri cu toții de boala vacii nebune"; „jungla periferiilor"... Și alte matrapazlâcuri.

Și acum chiar că putem vorbi de intoxicare.

Nu sunt nebuni chinezii ? Sirenele oceanului Google

Ierarhii Imperiului Mijlociu au citit fără îndoială și au meditat la Odiseea, cu precădere la pasajul despre sirene, a căror comunicare muzicală poate duce la ruinarea oamenilor. Concluzia lor a fost că singura manieră de a nu ceda sirenelor informația era de a face precum Ulise, adică de a astupa urechile vâslașilor. Asta s-au străduit chinezii să facă până în prezent.

Departe de a trage aceleași concluzii ca românii, chinezii consideră că neregularitatea, ca să nu spunem completa anarhie care guvernează sistemul Internetului în general, și Google în particular, pot constitui un pericol major pentru populațiile naive, altfel spus nedeprinse de secole cu o libertate neîncadrată cu strictețe. Așadar, s-au decis să înalțe, în termenii lor, un „mare zid informatic", cenzurând Google, ducând o luptă de titan cu operatorul american. Este de bonton, cu alte cuvinte corect din punctul de vedere al Occidentului, să-i blamezi pe cenzorii comuniști autoritari și totalitari... dar se înșală ei întru totul ? În fond, mulțumesc lui Dumnezeu, nu se difuzează pe canalele naționale filme pornografice, sadice, pedofile, și nu i-ar veni nimănui

ideea de a vorbi de cenzură în acest caz. Atunci de ce toată lumea sare-n sus pentru a apăra libera circulație a unui mijloc de comunicare în masă care vehiculează toate aceste teme și altele pe deasupra ? China nu are ea dreptul de a-și proteja populația pe care o consideră încă incapabilă de a face triajul informațiilor primite ? Să presupunem că populațiile occidentale sunt capabile... Lucru pe care actualitatea îl dezminte în fiecare zi.

Mi se va răspunde că cenzura este o manieră de a menține poporul în stadiul copilăriei, că este mai bine să educi decât să interzici, și este adevărat, din acest punct de vedere China nu este în vârf. Dar noi de ce nu mai educăm ? Unde sunt programele școlare pedagogice care să-i învețe pe copii și pe adulți să facă selecția pe Internet ? Cum să sperăm că oamenii nu vor naviga pe site-urile sensibile, stupide sau perverse, câtă vreme îi abrutizăm *ad nauseam* cu emisiuni de telerealitate ca Insula Tentației ?

Și în final cui îi va păsa, dragonului sau vulturului ?

Putem paria că Internetul va sfârși prin a găsi mijlocul de a ocoli respectivul zid, aducându-l la rangul de linie Maginot. Totuși, așteptând înfrângerea sa anunțată, China a publicat în 7 iunie 2010 o carte albă apărând marele zid și recomandând „recursul la mijloace tehnice în acord cu legile existente și normele internaționale pentru a preveni și reprima efectele nocive ale informațiilor ilegale privind securitatea statului, interesul public și sănătatea minorilor”. Afurisit amalgam de politică și sex, fără îndoială, dar conștientizare în egală măsură a efectelor nocive, nocebo ale unei informații neconforme (ideologiei, bunelor moravuri ?) asupra sănătății unei națiuni.

Panică organizată: nostalgia numai este ce era odată

Cine este așadar acest Lucifer ursuz care îndeamnă publicul să se delecteze cu informațiile stresante, neliniștitoare, stârnind panica, și să caute cu precădere mijloacele de comunicare în masă capabile să le satisfacă în permanență ?

Fără să vreau să mă erijez în plicticoșii bătrâni nostalgici și să pretind că „era mult mai bine înainte” (când eram tânăr, evident), trebuie să mărturisesc că regret știrile de pe vremuri. Când, cu tonul său inimitabil, reporterul elogia minunile tehnologice ale „mașinii de spălat vasele care ușurează munca în gospodăria modernă”, îl onora pe președintele care prelua mandatul, mirosea buchetul înmânat învingătorului Turului Franței. Nici vorbă atunci de a întuneca tabloul cu considerații ecologice, suspiciuni de dopaj, polemici îndoielnice. Pe atunci celebram premiul Cognacq-Jay al mamelor merituoase și al celor doisprezece țânci ai lor fără să ne gândim la

prădătorii pedofili ascunși în umbră. Când hamalii halelor îi făceau daruri președintelui Republicii, nu ne întrebam dacă fructele și legumele sunt de sezon și dacă au fost produse fără a consuma prea mult petrol, dacă nu sunt organisme modificate genetic și dacă agricultura este într-adevăr biologică. Nici numiții hamali ai halelor nu-si trădau clasa. Când un campion aducea o medalie, bătea un record, nu-l bănuiam imediat de dopaj. Ne bucuram într-un mod naiv, prostesc aș spune. Despre fericire vă vorbesc !

Enervare sau vagă nostalgie ?

Ce-ar fi spus dragele mele crainice despre vulcanul islandez ? Dacă aceeași erupție ar fi avut loc în urmă cu treizeci de ani, am fi închis aeroporturile, apoi le-am fi redeschis după îndepărtarea amenințării. Nu cred că ne-am fi dat de ceasul morții să știm dacă principiul de precauție constituțional a fost depășit sau nu. Când are loc un tsunami spunem că este un val seismic, plângem morții și nu acuzăm autoritățile.

Trebuie să fi fost caraghios de agreabilă această absență a polemicii sistematice... cel puțin pentru supraviețuitori.

Primul nivel are virtuți de mult timp uitate. Privite cu ochi contemporani, „știrile" de atunci, ritmate cu „reclame" fără pretenții de Jean Mineur *(pionier al publicității și al cinema-ului publicitar)*, pot părea într-adevăr candide, ba chiar mieroase, dar ce reconfortante trebuie să fi fost pentru părinții noștri !

Nostalgie ce ne ai în puterea ta... Toate acestea s-au sfârșit, suntem în era „știrilor", a „actualităților" și a „info people". Fără să mai vorbim de scoopuri, teasinguri, pitchuri, buzzuri, twittere și alte info trash. Lol ! Eu ador documentarele cu animale și de când eram mic mă delectam privind coloniile de marmote, obiceiurile babuinilor, splendorile recifelor de corali. Mărturisesc că astăzi ezit înainte să dau pe Planete, National Geographic sau Ushuaia, știind că, chiar dacă filmele sunt de o calitate net superioară celor de pe vremuri, mi s-ar tăia elanul la comentariul final: drăguțul șoarece săritor, maiestuosul varan, elefantul din Africa sunt, ca și semenii lor, sortiți unei dispariții apropiate, cauzată de nepăsarea oamenilor, de nevoile autohtonilor, pe care nu-i putem totuși blama, căci sunt victimele prădătorilor capitaliști occidentali. Știu, lucrurile stau chiar așa, publicul trebuie sensibilizat, dar mi-ar plăcea să pot din când în când să contemplu o turmă de antilope, un grup de gazele Thomson sau de antilope cu coarne lungi fără să mi se facă morală, ci doar pentru că sunt încântătoare.

Universul era mai simplu și mai calm când jurnaliștii erau mai puțin „la curent”. Și când nu se temeau să treacă drept niște provinciali naivi și nu căutau mica bestie rebotezată „polemică” de fiecare dată când avea loc un eveniment.

Este adevărat că lumea de atunci se refăcea cu greu după două războaie atroce și era însetată de optimism, de candoare și de blândețe, pe când acum, în vremea noastră, totul e bine sau în aproape bine dacă este să comparăm securitatea care domnește Occident de mai bine de șaizeci de ani, după masacrele din secolul trecut. Poate că ar trebui să admitem că putem, fără să riscăm prea mult, să ne jucăm de-a frica:

Lupule, ești aici ?

Mă auzi ? Să ne plimbăm prin pădure...

Ora culpabilizării

Între culpabilitatea puterilor publice acuzate că sunt de stânga de către presa de dreapta și viceversa și acuzația publicului energivor și risipitor de resurse, nu mai știm căror sfinți să ne închinăm.

Dacă dimineața când mă duc la serviciu rămân pe peron din cauza unei greve a transporturilor, nu pot nici măcar să urlu fără să mă simt vinovat față de acești „ticăloși de greviști tocmai buni să-i agaseze pe cei care muncesc”, căci un reportaj cu atenție selecționat mi-ar demonstra că oamenii bravi ca mine sunt cu siguranță un pic stânjeniți, dar că ei îi susțin în pofida a orice pe greviști și revendicările lor îndreptățite. Numai dacă nu aș fi făcut efortul de a selecționa un alt canal care nu i-a intervievat decât pe cei care protestează. Cum să te orientezi ?

Informația online a devenit așa de penetrantă că un nefericit de Jivaro nu poate să se zgârie la degetul mic cu sarbacana sa în îndepărtata Amazonie fără ca planeta să fie informată în timp real. Și media să gloseze la nesfârșit cu mese rotunde de experți și reportaje selective, fără a mai vorbi de avizul sociologilor, antropologilor, și al acelor „psihologi” de toate felurile. Intervenție la Camera Deputaților, răspuns din partea guvernului... „A cui e vina ?” a devenit principalul motor al media. Ah, nesiguranța lumii moderne, incuria puterilor publice și a guvernului, care nu este capabil să reglementeze folosirea sarbacanelor... uitând că, în Evul Mediu, în Renaștere și până la începutul secolului al XX-lea, nu încăpea vorbă să ieși fără escortă după apusul soarelui, căci riscai să fii prada hoților de buzunare, a vagabonzilor, a șoferilor, a marilor tovarăși, a borfașilor și a altor domni războinici.

Chiar dacă anumite periferii contemporane nu sunt tocmai grădini ale Edenului, nu cred că voi cădea într-un angelism blajin afirmând că este mai bine să trăiești acolo în comparație cu cursurile miracolelor de altădată. Pentru cei care nu ar fi convinși, fac apel la cronicile medievale și la sufletele lui Victor Hugo, Eugene Sue, Francois Villon și Alexandre Dumas ! (Fără a-l uita pe Torquemada !) Am putea obiecta că acest punct de vedere nu schimbă nimic pentru aceia care trăiesc la periferiile zise sensibile, pentru că ei încearcă un sentiment de spaimă. Și este adevărat, doar că, dacă am evita să le spunem în permanență că trăiesc în junglă și dacă am înceta totodată să-i mai gratificăm pe prădătorii HLM întinzându-le fără încetare microfonul, am putea spera că sentimentul primejdiei, ca și primejdia, se vor diminua.

Este foarte simplu, pentru mine - acest gen de ciocănire continuă mă îmbolnăvește, chiar dacă știu că ciocănitul este mai mult în capul meu decât în realitatea obiectivă. Chiar dacă nu este deloc adevărat, am impresia că sunt un șobolan supus la stresuri permanente și incontrolabile... Și voi sfârși prin a mă teme de cancer, căci îmi văd apărarea imunitară scăzând din cauza multiplicării emoțiilor mediatice negative. Ajuns la acest punct, ar fi nesăbuit să îmi măsor procentul de cortizol, de noradrenalină, să-mi fac un control complet în căutarea unui ulcer, a unei hipertensiuni, a unei boli Alzheimer, ce știu eu ?

Homeostazia presei

(Acest fragment a fost inspirat de un articol al șefului de escadron al jandarmeriei Formell; sursa - Internet)

De când Revoluția franceză și apoi legea din 29 iulie 1881 au garantat libertatea presei, a fost instalat un sistem de autocenzură de parcă diferitele mijloace de comunicare în masă ar forma un organism capabil să se autoregleze. Puterea nemaiputând, ca în vechiul regim, să se dedea la un control a priori, ci numai a posteriori și doar pentru a reprima defăimarea și injuriile, presa a început să se controleze spontan ea însăși în anumite domenii. Astfel, cu prilejul răzmeriței-lor de la periferiile Parisului din anul 2005, a fost proclamată starea de urgență, ceea ce în termenii legii din 1955 ar fi putut să conducă la restrângerea drastică a libertății presei. Această posibilitate pare să nici nu fi fost luată în calcul de guvern, atât este de bine ancorată în cultura noastră libertatea respectivă. În compensație, canalele media, îndeosebi France 3, au decis să nu mai publice numărul mașinilor incendiate, pentru a nu alimenta supralicitarea între cartiere. Frumos act de civism subliniat de presa mereu gata să se autocenzureze. Totuși, faptul că

jurnalele nu mai sunt sponsorizate de stat, ci de publicitate, le împinge să fidelizeze, ba chiar să încerce să-și crească audiența, și deci să facă întotdeauna mai mult în planul senzaționalului, considerat furnizor de clienți.

Și portmoneul părând mai apropiat de creierul drept, emoțional, decât de cel stâng, rațional, articolele evenimențiale primează de acum pe tribune și cronicile de reflecție sau de analiză, după modelul canalelor de informație unde faptul brut și neverificat este livrat din plin. Problema este că memoria afectivă e mai durabilă decât memoria factuală. De exemplu, peste zece ani, îmi voi aminti că un anume film era plictisitor sau pasionant, înflăcărat sau amuzant, chiar dacă nu-mi mai amintesc foarte bine povestea și distribuția. Așa se face că termeni ca „lepădătură" sau „ștergător de mare presiune" sunt definitiv înscriși în memoria noastră colectivă, deși știm astăzi că reportajul emisiunii *Arret sur images*, care a fost sursa lor, era un montaj ideologic destinat să-l discrediteze pe ministrul de interne de atunci. Repetiția mesajului are ca efect stimularea mai puternică a creierului emoțional, de unde acest sentiment de intoxicare penibilă resimțită frecvent. În fine, recrutarea jurnaliștilor - toți absolvenți ai aceleiași universități - tinde să le niveleze modul de exercițiu. Este frapant în această privință să constați că cel mai apreciat jurnalist de la noi din țară, Jean-Michel Aphatie, chiar dacă a absolvit una dintre aceste școli (IUT de jurnalism din Bordeaux), nu provine chiar din același mediu, începându-și cariera la vârsta de 14 ani ca lucrător într-o cafenea, de parcă publicul ar fi avut nevoie de o voce diferită. Ar trebui să supunem la vot accentul său sud-vestic !

Criza economică mondială sau când informația manipulează informația

Până în prezent, doar jurnalele sportive erau capabile să creeze evenimentul care să permită vânzarea ziarului. De exemplu, când tirajul lui *Equipe* se plafona, îi era suficient să suscite o nouă competiție sportivă, un meci, o polemică asupra unui jucător pentru a avea din nou vânzare. Nu este puțin lucru că acest jurnal a creat Turul Franței. În zilele noastre, avem într-adevăr sentimentul, citind și ascultând comentariile cronicarilor economici, că și ei procedează în aceeași manieră. Bursa este un monstru irațional ale cărei cote nu urmează cu nimic realitățile economice ale întreprinderilor. Oamenii de afaceri se supun fără să pună întrebări schimbărilor de dispoziție, zvonurilor nefondate, epidemiilor de panică, stărilor sufletești. Spiritul de turmă panurgic domnește, de asemenea, din plin.

Când Jerome Kerviel *(angajat al Societe Generale care în 2008 a păgubit banca cu aproape 5 miliarde de euro în urma unor tranzacții frauduloase)* se apără în fața judecătorilor, el își explică nevinovăția prin aceea că șefii nu l-au urmărit îndeaproape.

Este ca și cum un conducător auto ar spune: „Nu este vina mea dacă am provocat un accident prin exces de viteză, este vina puterilor publice pentru că niciun radar sau niciun polițist nu se aflau acolo pentru a mă împiedica." Vedem de exemplu cursul anumitor acțiuni prăbușindu-se în timp ce societățile vizate se poartă perfect normal și bilanțurile lor sunt înfloritoare, iar asta tocmai pentru că șeful Trezoreriei americane sau europene a făcut o declarație intempestivă. Ca să nu mai vorbim de întreprinderile care activează în sectorul sănătății, de strângerea deșeurilor sau de mediu, este clar că oamenii vor continua să se îmbolnăvească, să aibă nevoie să fie operați, să îmbătrânească, să producă deșeuri, să polueze planeta. Totuși, acțiunile tuturor acestor grupuri mari au eșuat în mod spectaculos, în ciuda celor mai pozitive bilanțuri.

Când euro urcă, ni se argumentează că este catastrofal pentru exporturile noastre, produsele noastre sunt prea scumpe, dar când scade, cum este cazul crizei din 2008-2010, aceasta scumpește importurile noastre, în special petrolul, și este rău pentru imaginea Europei. Înainte, țăranii și negustorii erau renumiți pentru nemulțumirile lor. Acum e rândul economiștilor. „Se plătește și nu prea !"

Mai degrabă decât să-i descurajăm pe afaceriști și pe investitori atacându-i necontrolat cu știri dezastruoase, nu ar fi mai bine să-i liniștim totodată cu bilanțuri care rămân pozitive pentru un număr mare de întreprinderi ? Nu ar fi bine să reamintim anumite momente din istorie care demonstrează că crizele sunt adesea urmate de perioade de înflorire ? De exemplu, războiul din 1870 și criza economică au fost urmate de La Belle Epoque (1896-1913), Primul Război Mondial a precedat *Les Annees folles* (nu mai puțin fecunzi), Doilea Război Mondial a prefigurat *Les Trente Glorieuses*...

Eu n-aș vrea să spun că îngrozitoarele carnagii ale războaielor mondiale, crizele economice sau sociale sunt evenimente pozitive; cred numai că există reziliență în domeniul sociologic, ca și în cel psihologic. Și că după ploaie vine vremea bună.

Reziliență economică ?

În siderurgie, reziliență este capacitatea unui metal deformat de a reveni la forma sa inițială. În psihologie, ea desemnează capacitatea de a găsi

sprijin în traumatismele pe care le-am suferit și de a ne trage forța din ele. Spre deosebire de Sigmund Freud, care credea că traumatismele (sexuale) infantile conduc inevitabil la nevroză și, deci, la o slăbire a individului, Boris Cyrulnik demonstrează, cu dovezi în sprijin, că relele (pe care le califică „minunate") sunt în anumite cazuri la originea reușitelor nu mai puțin minunate. El este de altfel exemplul viu. Vom avea într-o zi bucuria de a citi un Cyrulnik al jurnalismului, un cronicar capabil să ne facă să vibrăm, explicându-ne că uneori din rău poate rezulta binele, un analist vesel capabil să ne ridice moralul ? Toyota se prăbușește ? Cu atât mai bine, cercetătorii lor se vor concentra asupra vehiculelor care să funcționeze exclusiv cu energie regenerabilă.

Crizele sociale, războaiele, epidemiile, catastrofele naturale forțează națiunile să reconstruiască, să lanseze planuri Marshall, să elaboreze reguli pentru a evita ca lucrurile să reînceapă; toate se dovedesc pozitive în cele din urmă. Dată fiind explicația că nimic nu poate împiedica criza financiară, că planurile de relansare nu servesc la nimic și că, în tot cazul, va fi o asemenea datorie încât conturile copiilor noștri, ale nepoților și ale strănepoților noștri vor fi pecetluite pentru secole întregi, suntem siguri că criza se va agrava, căci finanțiștii sunt oameni normali, deci influențabili...

Dar văzând surâsul de satisfacție, lăcomia chiar cu care anumiți jurnaliști, și nu puțini la număr, înșiră catastrofele pe care le pre-văd pentru Franța, sfârșim prin a ne întreba asupra intențiilor ascunse. Sadism în oglinda masochismului mulțimilor ? Nevoia permanentă de a face audiență ? Dacă romanilor nu le-ar fi plăcut atât de mult gladiatorii, n-ar mai fi avut loc măceluri în arene. Știm foarte bine că nu există călău fără victimă și viceversa.

Rezultă de fapt că presa nu se mulțumește cu un rol profetic pasiv ca al Casandrei, ci provoacă cu bună știință, sau aproape, respectivele evenimente. Eu am spus deja că nu cred că rolul rubricii meteo este de a aduce ploaia. Ar trebui să se mulțumească doar s-o anunțe.

Societatea mediatică

Specia umană se numără printre speciile sociale, după exemplul sturzilor, albinelor, antilopelor gnu, delfinilor, furnicilor, sardinelor sau al lupilor, pentru a nu cita decât câteva dintre ele. Unul dintre elementele care i-au asigurat succesul și incredibila capacitate de a învăța se bazează înainte de toate pe imitație. Că i se spune învățare, pastișă sau plagiat, copiere, ecolalie sau transmitere de la naștere până la moarte, tot ceea ce învățăm, facem sau spunem se realizează datorită capacității noastre hipertrofiate de a

face același lucru ca cel de lângă noi. Aceasta este capacitatea care face ca mijloacele de comunicare în masă de toate felurile să fie minunate și redutabile în același timp, înălțând sau aservind spiritul uman, îndobitocindu-l sau cultivându-l. Cum să te identifici în același timp cu Homer Simpson și cu regina Elisabeta, cu Lady Gaga și George Clooney ? Cu Johnny Hallyday în plin delirium tremens și cu Nelson Mandela ?

La origine, mijloacele de comunicare în masă au fost inventate pentru a pune în gardă, pentru a preveni catastrofele, pentru a propune mijloace de a le face față și de a reconstrui după trecerea lor. De la tam-tam la semnalul de fum, de la paginile îngălbenite ale strămoșilor noștri la coloanele de Internet, de la cancanurile guralivilor noștri la cursurile universitare, de la publicarea interdicțiilor la reconstituirea judecății, de la predica din amvon discursurile din cadrul mitingului, de la tabloid la jurnalul televizat, de la citatele textuale la web-ul plin de spam-uri, omul a fost întotdeauna ținta informațiilor multiple. Noi astăzi sunt doar abundenta știrilor, desfășurarea lor neîncetată, ubicuitatea lor și, de asemenea, absoluta lor neregularitate.

Informarea, învățarea reprezintă o imensă responsabilitate de care conducătorii, jurnaliștii, medicii, judecătorii, preoții, profesorii nu-și dau întotdeauna seama. De altfel, poate părea surprinzător că puterile publice, atât de prompte atunci când reglementează totul „pentru binele nostru", de la taxa pe alcool la cotele de pește, de la centura de siguranță la emisia de gaze cu efect de seră, nu au fost niciodată preocupați sau nu au încercat niciodată să introducă un minimum de reguli în ceea ce privește media în general și informația în particular. Manipularea opiniei nu înseamnă libertatea presei și invers. Anumite tabuuri sunt greu de răpus, iar acela al așa-zisei libertăți a presei face parte din această categorie, iar propaganda și intoxicarea par să fie componente esențiale, organe vitale. Este întrucâtva la fel ca atunci când confundăm pichetul de grevă cu dreptul de grevă.

Informarea, învățarea conferă o putere enormă, și toți propagandiștii din toate regimurile au înțeles acest punct esențial, că mijloacele de comunicare pot permite manipularea contemporanilor. La fiecare lovitură de stat aflăm că prima investite a fost făcută în televiziunea locală. Deloc nebuni puciștii !

A fost suficient ca un cretin mustăcios să aibă geniul discursurilor aprinse și să comunice ceea ce trebuia și când trebuia în tavernele Munchenului spre a face paranoică și delirantă, pentru mai bine de un deceniu, o întreagă națiune în mod obișnuit rezonabilă, dar umilită de un tratat inechitabil.

A fost suficient ca profesorii lor să găsească foarte șic faptul de a nu se spăla pe mâini după autopsii sau chiar înainte de nașteri, pentru ca generații de medici să infecteze și să omoare milioane de femei venite să se lase pe mâini (bune ?).

A fost suficient ca un număr de vechi lideri de opinie să declare tabu unele ciuperci din anumite regiuni ale Noii Guinee pentru a agrava masiv subnutriția populațiilor. Interdicția de a consuma aceste plante, considerate acolo ca simboluri ale morții, a avut și continuă să aibă consecințe dramatice în aceste regiuni unde proteinele sunt foarte rare și foametea rămâne endemică.

Această putere este atât de exorbitantă, că orice nebun poate decide să se servească de ea pentru a-și transmite mesajul de pseudoanarhie, după exemplul lui Youssouf Fofana și al bandei sale de barbari, sau de terorism, după exemplul lui Carlos.

Eu am o amintire rușinoasă din copilărie. O amintire din perioada în care mila nu făcea parte din standardele pauzelor de recreație. Trebuie să fi fost în primii ani de gimnaziu. Unul dintre elevi era diferit. Probabil un pic întârziat mintal, cu un cap caraghios și un exces de greutate. Eu mi-l amintesc ca pe un băiat foarte blând, complet inofensiv, în ciuda kilogramelor sale suplimentare. Noi eram o șleahtă de patru sau cinci copii neastâmpărați în pantaloni scurți și ne hotărâserăm să-l hărțuim, doar ca amuzament. Ce să vezi ! Între ore și în pauză, pe drumul spre școală, îl informam în maniera noastră; îi explicam că seamănă cu un monstru, cu un dinozaur, și îi scandam, îi repetam și-i pronunțam răspicat toate cuvintele pe care le cunoșteam: triceratops, tiranozaur, iguanodon, diplodocus, pterodactil, brontozaur... Și noi am muncit din greu să le memorăm. Le aveam întotdeauna în cap, spre marea mea rușine. După o săptămână cu acest tratament, nefericitul izbucnea în lacrimi de cum ne vedea. Curând, părinții l-au retras de la școală. N-am știut niciodată ce s-a întâmplat cu el. Această vârstă este fără milă. Dacă uităm aspectul moral al anecdotei, în fond eu sunt cel care trebuie să mă împac cu conștiința mea și eu cred că am realizat fără s-o știm un soi de experiment sălbatic. Tocmai demonstraserăm efectele repetiției unor mesaje incomprehensibile asupra unei făpturi fără apărare. Toate aceste cuvinte ciudate îi erau perfect necunoscute, dar el le găsea amenințătoare și agresive. Și pentru că le-a înțeles fără să le poată stăpâni, s-a prăbușit.

De la catastrofism la pierderea speranței

Când, de dimineață până seara și de seara până dimineața, aceeași informație este difuzată la nesfârșit pe toate canalele, nu este tocmai inteligibilă - cine cunoaște precis mecanismul subprimelor ? - și nu are soluție - cine poate ști cum se iese din criză ? - consecințele medicale ale unui astfel de stres repetat, deși dificil de contorizat cu precizie, sunt probabil considerabile. Dificultatea provine din faptul că doi factori sunt amestecați: de-o parte stimulul negativ perceput drept continuu și exclusiv și de cealaltă parte terenul pe care se desfășoară. Am văzut, consecințele aceluiași stres diferă în funcție de individul care le îndură.

Un studiu recent *(Jouvent R, Le cerveau magicien, de la realite au plaisir psychique, Paris, Odile Jacob, 2009)* a permis urmărirea de-a lungul a douăzeci și trei de ani a unui grup de 7746 de oameni cu vârstele cuprinse între 42 și 53 de ani în anii 1970. La acea vreme au fost măsurate pe ei consecințele unui stres psihologic (testul de efort este considerat de specialiști ca un stres psihologic lejer) luându-le pur și simplu pulsul în momentul experimentului. S-a demonstrat că cei a căror frecvență cardiacă creștea cel mai mult cu prilejul testului prezentau cel mai mare risc al unei morți subite prin stop cardiac.

Fără comentarii !

Curând, va trebui un certificat de la cardiolog pentru a urmări jurnalul de știri sau pentru a deschide un ziar sau calculatorul. Principiul de precauție obligă !

Este atât de ușor în fond să aservești și să slăbești, ba chiar să îmbolnăvești pe cineva în urma unei sugestii repetitive. Chiar și atunci când cuvântul „bolnav” nu mai este politic corect și în zilele noastre preferăm să vorbim de „pacient”, denumire altădată utilizată pentru a desemna condamnații la moarte în așteptarea execuției. Și cum să nu te îmbolnăvești de-a binelea când este suficient să deschizi un ziar, să pornești radioul sau televizorul pentru a fi copleșit de informații unele mai penibile decât altele ?

Informații care nu lasă niciun loc speranței, cea care, lucru binecunoscut, te tine în viață.

Când citim Le Monde, cotidian respectabil, și parcurgem rubrica „Sănătate”, nu putem decât să fim frapați de tonul adoptat de obicei de diferiții cronicari medicali, a căror scriitură se dovedește în mod particular anxiogenă. Acești jurnaliști, excelenți oameni de știință mărginiți la atât, par să trăiască cu obsesia de a da false speranțe oamenilor și, în consecință, de a-i face să pară creduli. Prin urmare, toate analizele lor vehiculează același mesaj al disperării. Fie este vorba de descoperiri neconfirmate („va fi nevoie

de ani de zile"), fie este vorba de o ipoteză de laborator atât de fină, atât de fragilă, că în cel mai bun caz va trebui să aștepți cel puțin un deceniu înainte de a vedea în cele din urmă medicamentul corespunzător vândut în farmacie. Entuziasmul nu face parte din cultura acestui cotidian, excelent în fond.

Am putea face același comentariu în ceea ce privește articolele economice și evoluția crizei financiare, dar, mai presus de toate, din cauza evoluției climei și a încălzirii planetei, disperarea mediatică atinge apogeul. În privința domeniilor rezervate și a temelor sensibile corectitudinea politică face ravagii și catastrofismul domină efectiv. Fără să mai vorbim de anumite trucaje elaborate cu bună știință, ca, de exemplu, așa-zisa dispariție a păsărilor de pradă, propagandă destinată strângerii de fonduri pentru promovarea ecologiei și a protecției naturii. Toți ornitologii o știu - ca și toți conducătorii auto - nu poți să mai mergi cu mașina fără a vedea alinierile de șoimi, șoimi negri, sorlițe, șerpari și alte viespare apivore cocoțate pe grilajele și barierele care merg de-a lungul autostrăzilor și drumurilor naționale. Nu au fost niciodată atâtea răpitoare și sunt cu atât mai mult protejate. Cu atât mai bine. În același mod, i-am acuzat pe emirii arabi că au devastat cuiburile de erete în Germania pentru a lua ouăle și puișorii și pentru a face din ele păsări de pradă. Or, în aceste țări deșertice se vânează dropiile mai degrabă decât păsările de pradă germane, mult mai slabe și incapabile de a fi stăpânite. Iar ereții din Scandinavia sunt crescuți și dresați pentru vânătoare de către profesioniști. Petrodolarii permit organizarea acestui tip de operațiuni. Păsările noastre de pradă europene pot așadar să doarmă liniștite... dar dacă s-ar fi știut asta, nu s-ar mai fi permis să se plângă în căsuțele ecologice și să se strângă suficiente fonduri...

Tratarea crizei ?

Pentru a reveni la subiectul crizei economice: cine sunt sau mai degrabă cine ar trebui să fie medicii ei ? Economiștii și politicienii, bineînțeles ! Și ce am înțeles noi din toată evoluția acestui seism financiar ?

Ce e mai rău urmează să vină

- Criza a fost mai întâi financiară, ea va deveni economică, iar șomajul și recesiunea nu vor întârzia să apară...

- Va dura ani până când situația se va restabili, dacă se va mai restabili vreodată.

- Șomajul va antrena un haos social, euro și chiar Europa vor dispărea, extremele de toate genurile vor câștiga audiență... Revoluția este probabil aproape... Mulțumesc, domnule de Villepin, că ne-ați declarat în

2009 că Franța era aproape în stare de insurecție, ca înainte de Revoluția Franceză...

Să ne imaginăm că un medic îi spune pacientului său: „Suferiți de o boală gravă, dar liniștiți-vă, vă așteaptă ce e mai rău; pentru moment, doar stomacul dumneavoastră este atins, dar în curând va fi cuprins întreg organismul." Se știe că alterarea moralului agravează maladia. Este chiar fundamentul efectului nocebo. Și, totuși, asta este ceea ce fac cu bună știință jurnaliștii economici.

Obiectivul nu mai este informația, ci audiența.

Anumite remedii sunt diametral opuse: reducerea impozitelor pentru relansarea consumului, creșterea impozitelor pentru reducerea datoriei și creșterea marjei de manevră a statului; reducerea cheltuielilor întreprinderilor pentru a le ameliora competivitatea, creșterea cheltuielilor întreprinderilor beneficiare pentru a ajuta statul să-și restabilească situația; injectarea de sume gigantice pentru a salva băncile sau o anume industrie, abandonarea între-prinderilor deficitare pentru a stabiliza piața prin selecție naturală... Este foarte abil cel care își reface finanțele. Dacă una dintre aceste măsuri este urmată de o ameliorare a contextului, vom spune că este clar insuficient; dacă criza continuă, vom urla clamând ineficacitatea guvernului. De exemplu, injectarea de miliarde pentru a salva băncile a antrenat trei tipuri de comentarii:

- guvernul le dă bani bancherilor bogați mai mult decât muncitorilor;
- Franța face pe timida și nu ia decât măsuri minime;
- datoria nu face decât să se agraveze și noi suntem pe cale de a greva viitorul copiilor și nepoților noștri.

Dar, în tot cazul, nu ne aflăm oare în fața unor fenomene naturale, ciclice, mondiale, pe care nimic sau aproape nimic nu vine să le modifice ? Asta nu înseamnă că nu trebuie făcut nimic. Dar dintr-un punct de vedere practic, cel mai rezonabil este să facem pe grozavii și să așteptăm să treacă...

Criza este un soi de gripă sezonieră. Trebuie să le asigurăm securitatea celor mai slabi dintre noi, să-i hidratăm, să-i oxigenăm. Cât despre cei puternici, să-i lăsăm să se descurce cu apărarea lor imunitară, se vor căli. Cum spunea Nietzsche: „Tot ce nu mă omoară mă întărește" (citat eronat, după „Ceea ce mă omoară mă face mai puternic").

Numeroși cronicari au evocat sinuciderile în masă ale întreprinzătorilor și speculatorilor la bursă din 1928, cu prilejul marii crize economice. Fără a verifica, acest fenomen a fost, s-ar părea, foarte exagerat, ca să nu spunem inventat. Unul dintre articolele cele mai edificatoare în

domeniul catastrofismului inutil și a căutării inconștiente a unui efect nocebo este cel din Liberation din 5 februarie 2009, intitulat „Criza economică va provoca multe sinucideri ?”. Și se vorbește pe mai bine de o pagină de „tendințele suicidare în creștere”, indicând că „Uniunea națională pentru prevenirea suicidului trage semnalul de alarmă cu prilejul celei de-a 13-a zile naționale a sa care se derulează mâine.” „Pentru că suferința socială și disperarea pot conduce la suicid, UNPS vrea să alerteze puterile publice asupra «urgenței situației» pentru ca «această criză socio-economică să nu se transforme în criză sanitară».” Urmează cuvintele doctorului Jean-Marc Limare, psihiatru și psihanalist din Le Havre, care subliniază că sunt din ce în ce mai multe tentative de sinucidere: „Cifrele sunt subestimate, căci nu toate tentativele ajung să fie luate în considerare de sistemul de îngrijire. Sunt probabil în jur de 200 000 de tentative de suicid pe an.”

Observăm că, pornind de la niște cifre cel puțin imprecise și fără referințe, fără nicio comparație cu cele din anii precedenți, exprimate mult prea devreme, pentru că interviul a fost realizat la începutul crizei, și, în consecință, studiul numărului de sinucideri în legătură cu criza nu putea interveni decât un an mai târziu, psihiatrul-jurnalist afirmă în ciuda a orice că sunt „din ce în ce mai multe tentative de sinucidere", corelează fără probe acest presupus viitor fenomen crizei financiare și de aici trage niște concluzii riscante. Și alarmiste, se înțelege de la sine, căci ziarul trebuie să se vândă.

Am putea să ne mulțumim să surâdem la lectura unui articol la fel de sărac argumentat, dar asta ar însemna să uităm că suicidul este un fenomen epidemic, că fiecare autoliză cheamă o alta. Este suficient să vedem că la periferie, când un adolescent își ia viața, aproape sigur se găsesc și alții care să încerce să îl imite, într-o dinamică apropiată de cea a posedaților Loudun sau Morzine. Asta înseamnă să te joci cu focul atunci când evoci riscurile creșterii morților provocate de criză și dai drept exemplu miticele sinucideri din timpul crizei din anul 1929.

Astfel, pornind de la niște intenții fără îndoială lăudabile tragerea semnalului de alarmă pentru încercarea prevenirii unui fenomen - riscăm foarte mult să provocăm ceea ce dorim să prevenim. Încă o dată, suntem în plin fenomen nocebo.

În orice caz, experții în economie, care nu văzuseră nimic venind, departe de a reconsidera problema, au luat cu pedanterie pana și au început să comenteze fenomenele pe care nu au fost niciodată capabili să le prevadă. Nu degeaba Pierre Desproges i-a definit ca „experții care mâine vor ști din ce cauză ceea ce au prezis ieri nu s-a întâmplat azi”. Vom găsi întotdeauna,

bineînțeles, în mulțime, unul sau doi „experți” financiari care vor declara „Eu am zis deja”, vor exista întotdeauna articole sau cărți premonitorii și le vom propulsa pe firmamentul celor previzioniste, într-un fel ca pe astrologii care, din cauza legilor statistice, se înșală o dată din două... Și deci, cincizeci la sută pot proclama: „Eu știam, spusesem deja !”. Dificultatea este că previziunile pesimiste ale economiștilor din lumea întreagă au repercusiuni sigure asupra climatului economic, contrar situației create de meteorologi, care, de-a lungul secolelor, s-au înșelat cu o regularitate marcantă, dar ale căror erori n-au afectat niciodată clima. Așa cum un prospect al unui medicament este capabil să declanșeze un simptom doar prin a-l evoca, expertul financiar, prin același mecanism, va compromite cursul Bursei prezicând că aceasta va cădea.

Informația nocebo

Presupusul remediu, în cazul de față informația, menită să-l fortifice pe individ, să-l călească ținându-l la curent cu ceea ce se întâmplă, punându-l în legătură cu cei asemenea lui și permițându-i, dacă este cazul, să-și ia măsuri, căci „a (se) conduce înseamnă a prevedea”, devine o substanță foarte toxică, pentru că se află la originea pesimismului. Fără a mai vorbi de efectele sale secundare, din ce în ce mai numeroase. Și dacă le dăm crezare epidemiologilor, minimul pe care-l putem spune este că numărul tentativelor de sinucidere, al stărilor de stres, al infarctelor, al ulcerelor, al crizelor de astm, de insomnie, de rău, al cancerelor, este în creștere constantă, pentru a nu cita decât cele mai strigătoare dintre aceste rele care sunt o consecință a poluării lumii moderne. Cu siguranță, nu putem reduce acest fenomen doar la presiunea mijloacelor de comunicare în masă: numeroși alți factori trebuie luați în calcul, precum poluarea (adevărată), ritmul vieții, reducerea timpului alocat somnului, creșterea duratei vieții, care sporește riscurile de a contracta una dintre acele boli legate de vârstă, de surplusul de carne, de consumul insuficient de pește, de fructe și de legume proaspete...

În fond, avea dreptate bunul doctor Knock, care înțelesese importanța marketingului medical, dovedindu-se capabil, doar comunicând, să pună la pat un întreg canton până atunci sănătos. În fond, „media” nu începe ca „medicament”. Dar este departe de a se termina în aceeași manieră. Ca și medicamentul, media poate îngriji, dar poate și omorî, în cazul unei supradoze. Și, lăsând cinismul la o parte, căci noi nu suntem doar pacienți și suntem condamnați cu toții la o scadentă mai mică sau mai mare, asta servește la ceva și are de-a face cu cei care se ocupă de ea, medici,

asigurări, societăți de ajutor reciproc, industrie farmaceutică, preoți, ciocli și... media.

CAPITOLUL III

MISTERUL NOCEBO

Originea noceboului și a placeboului

Nocebo semnifică în latină „voi dăuna”. Rare sunt vocabulele franțuzești care transpun din latină și fără nicio schimbare un viitor la persoana întâi singular. Placebo, la rândul lui, este extras din Vecerniile Morților: *Placebo Domino in regione vivorum*. „Mă voi plânge Domnului pe tărâmul celor vii” (traducere literală și neelegantă). Este interesant de remarcat în această privință că istoria placebo este presărată cu un număr mare de quiproquo-uri, erori și alte mistificări. Nu ne vom mira deci că la originea sa vocabula se bazează pe o greșeală de traducere: Sfântul Jerome, însărcinat de Sfântul Scaun să traducă în latină (vulgate = limbă curentă, vulgară) Biblia, care se găsea până atunci numai în greacă și în ebraică, face o eroare în ceea ce privește psalmul 114 (rândul 9): în loc de Placebo Domino „îi voi plăcea Domnului”, ar fi trebuit să scrie: *Ambulabo cor am Domino* sau „Voi merge înaintea lui Iehova”. Ar trebui în realitate să vorbim despre efectul *ambulabo*, și nu de *placebo*, și despre efectul *stabo*, și nu *nocebo* ! Dar ce contează un cuvânt, istoria începuse !

Pe parcursul secolului al XIII-lea, familiile îndoliate s-au obișnuit să psalmodieze acest verset astfel încât să înșele așteptările lor cu privire la vecerniile morților. Începând cu secolul XIII-lea, termenul placebo a fost atribuit bocitoarelor recrutate și uneori retribuite pentru a cânta acest psalm cu prilejul vecerniilor morților. S-a obișnuit atunci să fie ironizate, fiind supranumite „placebos”, cu scopul de a stigmatiza acest comportament deplasat. Printr-o alunecare de sens subtilă, societatea laicizându-se, seniorul și-a pierdut majuscula și placebo s-a răspopit pentru a îmbrăca veșmintele curteanului. De acum peiorativ, cuvântul a fost utilizat pentru a-i desemna pe lingușitori, pe cei servili, pe scurt, pe toți cei care căutau să-i facă pe plac suzeranului lor prin orice mijloace. Găsim această utilizare atât în Franța, în Satire Menippee sau la Moliere, cât și în Anglia, în Povestirile din Canterbury, unde Chaucer îl numește Placebo pe misitul său viclean... Perfidia, vă spun eu, aceeași perfidie !

În secolul al XVI-lea, ca o incursiune în dreptul canonic, placebo era utilizat pentru a-i demasca pe posedați: pentru a evita exorcizările abuzive administrate de clerici foarte zeloși, când un individ prezenta semne nesigure de posedare diabolică, i se prezentau moaște false, moaște întrucâtva placebo. Dacă „posedatul” reacționa la vederea lor de parcă ar fi fost autentice (sau cel puțin autentificate cu bani gheață de către Vatican), era dedus faptul că au convulsii din cauza imaginației lor și nu a operei celui Rău. Ideea unui control în orb cvasi-științific al unei manifestări clinice îndoielnice

prin administrarea unui produs în același timp inactiv și înșelător s-a născut probabil din această practică. Până nu demult, anumiți medici internişti utilizau medicamente placebo pentru a-i demasca pe istericii închipuiți ale căror simptome mimau foarte bine maladiile organice (patomimii) și riscau să-i inducă în eroare. Am înțeles din acel moment că potrivit acestei indicații testul nu este fiabil și se dovedește chiar periculos, pentru că, pe de-o parte, simptomele organice pot răspunde la placebo, iar pe de altă parte, simptomele funcționale așa-zise de conversie pot să nu răspundă, de unde riscul de întârziere a diagnosticului sau chiar al unor erori.

La aceeași vreme, școlarii din Normandia îi considerau „placebo" pe cei care căutau să-i intre în grații prin toate mijloacele profesorului lor, cu alte cuvinte pe lingușitori, ceea ce ținea de o anumită eleganță semantică ! În sfârșit, placebo îmbracă definitiv halatul alb; se întâmpla în America, la sfârșitul secolului al XVIII-lea, să apară în anul 1785 în primul dicționar medical, Motherby's New Medical Dictionary, unde este definit ca „o metodă banală sau un medicament". În anul 1956, în New Gould Medical Dictionary, el este descris ca *a medicine having no pharmacological effect, but given for pleasing or humoring the patient*, ceea ce ar putea fi tradus ca „un medicament fără niciun efect farmaceutic, dar administrat pentru a-i plăcea pacientului sau pentru a-l liniști".

Probabil cuvântul „banal" ar trebui descris ca „anodin". Placebo va deveni încetul cu încetul o substanță anodină administrată pentru a plăcea, adică pentru a-l reconforta pe pacient. A trebuit, totuși, să așteptăm a doua jumătate a secolului al XX-lea pentru ca placebo să sosească în sfârșit în francofonie.

În anul 1958, cuvântul „placebo" apare oficial în Franța în cea de-a șaptesprezecea ediție a dicționarului de termeni tehnici de medicină al lui Garnier și Delamarre și, câțiva ani mai târziu, în dicționarele adresate marelui public.

Abia odată cu apariția eseurilor comparative „în dublu orb" cu tragere la sorți (randomizare), placebo dobândește legitimitatea sa, furnizând respectabilitate științifică unui concept care până atunci avea prea mult iz de șarlatanism. Cele mai recente cercetări în neuropsihofarmacologie ne-au ajutat în egală măsură să înțelegem cum o sugestie, niște speranțe ale medicului și ale pacientului pot induce schimbări obiective și cuantificabile. Altfel spus, astăzi suntem capabili să vorbim despre biologia stărilor sufletului.

Conceptul și vocabula „nocebo” sunt mult mai recente. Nu mai numărăm articolele, studiile asupra efectului placebo, puțini sunt aceia care se ocupă de efectul nocebo. Nici cea mai mică urmă a cuvântului „nocebo” în dicționarele de limba franceză... Cuvântul a fost de fapt creat în anii 1990 pentru a desemna inversul lui placebo, pentru a descrie ce se întâmplă când terapeutica nu oferă plăcere. Nu numai că ea nu aduce o stare mai bună, dar dăunează, fie prin efectele ei secundare, fie din cauza unei eficacități reduse, fie din cauza agravării, bolii. Dacă depășim cadrul restrâns al medicinei și analizăm punct cu punct efectele vehiculate de marile instituții - puterea politică, școala, cultura, justiția, închisoarea, religia - vom ajunge să ne dăm seama că, având cele mai bune intenții din lume, mijloacele de comunicare în masă însărcinate să le transmită pot îmbolnăvi populații întregi doar informându-le într-o manieră iresponsabilă.

Când Măria Antoaneta, în același timp emoționată și zăpăcită, propune în mod public ca, în lipsa pâinii, să dea brioșe populației înfometate, ea nu-și dă seama că această frază simplă va acționa ca un detonator, aprinzând butoiul cu pulbere al Revoluției, ale cărei consecințe le vor suporta mai târziu ea, familia sa și câteva mii de persoane. Ceea ce ea crezuse că e un tratament anodin în realitate avea să funcționeze ca o doctorie tare, iar apoi ca ceva toxic ! Când Madeleine Albright, secretar de stat al Statelor Unite ale Americii *(ministru al afacerilor externe)*, declară, în 27 septembrie 1996, *It's a positive step (e un pas înainte)* aflând despre ocuparea Kabulului de către talibani, ea crede că dă dovadă de diplomație vizavi de musulmanii afgani. Bineînțeles că această frază abominabilă va fi preluată de mass-media din toată lumea. În realitate, ea dă sentimentul unei susțineri politice a fundamentaliștilor care ocupă fără rezistentă țara. Cunoaștem urmările și consecințele pentru drepturile omului și mai ales ale femeii, ca și consecințele sanitare, pentru că, în plus, populația feminină nu va mai avea acces la îngrijiri medicale. Ceea ce cunoaștem mai puțin este impactul acestui gen de gafa de comunicare asupra stării psihologice a oamenilor și repercusiunile sale asupra sănătății cetățenilor.

Ce efecte devastatoare pot avea niște simple cuvinte.

O eroare de traducere ?

Nu atât de sigur !

Textul sursă este psalmul 114:9, a cărui traducere „bună” sau mai bine zis literală este: „Voi merge înaintea lui Dumnezeu, Pe pământul celor vii.”

Textul biblic evreiesc folosește [...] în latină *ambulare*, care semnifică „a merge”, pe care Sfântul Jerome, în Vulgata, îl traduce ca și cum ar fi fost [...] în latină plăcere, în franceză *plaire* („a plăcea”). Să fie într-adevăr vorba de o greșeală ? E permis să te îndoiești. Poate că ar trebui să încetăm să mai puricăm *Vulgata* pentru a vâna greșelile, în realitate, Jerome avea o sarcină foarte precisă și trebuia mai mult să interpreteze decât să traducă. Prin urmare, o făcea în mod deliberat și în funcție de ideologia timpului. De altfel, este ceea ce face din Vulgata... Vulgata.

În traducerea/interpretarea sa, Jerome se sprijină pe Facerea 5:24: „Enoh mergea cu Dumnezeu.” De fapt, cuvântul original în ebraică [...], „a merge”, este polisemie și implică faptul că Enoh „merge”, dar totodată că se plimbă de sus în jos, de la dreapta la stânga, că trece dinăuntru în afară și invers, că se plimbă în lung și-n lat, braț la braț cu Dumnezeu, conversând încontinuu cu El și apropiindu-se din ce în ce mai mult de El. Astfel, Facerea 5:24 spune că Enoh, de-a lungul vieții sale, a mers cu plăcere înaintea lui Dumnezeu. Facerea 5:24 spune clar „Enoh a umblat cu Dumnezeu, apoi nu s-a mai văzut, pentru că l-a luat Dumnezeu”. Și Evrei 11:5 dă următoarea interpretare Facerii 5:24: „Căci înainte de mutarea lui primise mărturia că este plăcut lui Dumnezeu.” Enoh i-a fost plăcut lui Dumnezeu, căci umbla cu plăcere cu El.

Este, așadar, probabil că Jerome nu a livrat o eroare grosolană de traducere, ci cu bună știință a construit o interpretare combinând Facerea și Evrei pentru a sugera că „a merge ca Enoh și Adonai” este în fine „plăcerea” lui. De ce Jerome a plasat acest verset în vecerniile morților ? Pur și simplu pentru că pe Enoh, care mergea cu plăcere cu Adonai, acesta din urmă „l-a ridicat”. Enoh nu este deci cu adevărat mort și, datorită acestui fapt, a scăpat de chinurile agoniei. Ideea de „moarte prin înălțare” reprezintă un soi de consolare pentru cei care rămân. În Biblie, numeroși înțelepți ca Elie nu sunt morți, ci sunt ridicați la ceruri cu arme și bagaje, după modelul lui Isus (înălțarea) și a mamei sale (Adormirea Maicii Domnului), evenimente atât de consolatoare încât sunt comemorate de noi prin zile de sărbătoare.

Nocebo mediatic

În medicină, la nivel individual, efectul nocebo reprezintă distanța negativă dintre efectul previzibil al unui tratament și efectul realmente observat. De exemplu, mă dor dinții, iau un calmant și, după o oră, tot mă dor dinții și, în plus, mă doare și burta, și toate acestea pentru că am citit pe Internet că genul acesta de medicament poate să perforeze în trecerea sa

atât stomacul, cât și bunul-simț. Astăzi cunoaștem mai bine mecanismele psihologice care agresează în același timp mucoasa gastrică și creierul și știm de asemenea care sunt circuitele neuronilor care pleacă de la creier pentru a ajunge la stomac, ordonându-i să secrete acidul clorhidric, ceea ce permite bacteriilor *(Helicobacter pylori)* să se dezvolte și să atace peretele gastric. Asta se știe, da, dar nu ajută la nimic atunci când te doare burta.

La nivel colectiv, în societatea noastră așa-zis dezvoltată, efectul nocebo, în sensul extins pe care-l înțeleg aici, este vehiculat de presiunea permanentă pe care societatea și diferitele sale mijloace de comunicare o exercită asupra fiecăruia dintre noi, crezând că face adesea bine; această presiune culturală care ne îmbolnăvește privându-ne de orice sentiment de control.

Altădată, când părinții îi speriau pe copii spunându-le povești cu lupi, eventual cu vârcolaci, scopul era acela de a-i face neîncrezători, deci prudenți, și de a stăpâni o situație de risc evitabilă: întâlnirea cu un animal primejdios, o fiară după exemplul marelui lup rău din Cei trei purceluși, sau eventual cu un căpcăun pervers ca la Gilles de Rais.

Mai aproape de zilele noastre, cu ocazia celui de-Al Doilea Război Mondial, recomandările de apărare pasivă difuzate pe calea undelor și prin afișe aveau drept obiectiv evitarea unui bombardament. Se știa că dacă stingeam lumina noaptea și camuflam ferestrele riscam mai puțin să fim vaporizați de un V2. Și puteam să verificăm cu ușurință că și vecinii făceau la fel. Tremuram pentru casa noastră, dar nu și pentru viață. Cel mai surprinzător, de altfel, este că studiile epidemiologice fac caz de o stare mai bună a sănătății populației: mai puține cazuri de suicid, mai puține probleme cardiovasculare datorită pierderii generale în greutate, mai puține cazuri de ciroză - cât despre cancer, nu se știe mai mult. În general, ne gândim că acest fenomen de ameliorare se datorează în mod esențial regimurilor mai frugale, mai puțin bogate în alcool, carne și grăsimi. Nu s-ar datora asta de asemenea stresului, aceluia care este controlat colectiv, acțiunii Rezistenței în toate sensurile cuvântului ?

În zilele noastre, am văzut bine la Bagdad, în afară de a se ascunde și a se ruga, oamenii nu au alte mijloace de a controla riscul indus de un război modern. Radarele, laserele și alte scanere nu țin seama de întuneric și de peșterile subterane. Pericolul cade oriunde, oricând, și nu există niciun mijloc de a-l preveni.

Păstrând toate proporțiile, aș fi gata să pariez că numărul persoanelor îmbolnăvite între 1939 și 1945 în urma stresului provocat de

bombardamente a fost net inferior celui observat în Irak. Ar fi interesant peste câteva decenii să facem statistica bolilor cardiovasculare, a cancerelor, a bolilor degenerative ale acestei țări martire...

Caracterul continuu și uneori contradictoriu al informațiilor contemporane nu mai vizează să prevină (tocsin), în sensul primar al prevenției. Scopul ei este pur și simplu de a spune și de a descrie. Dacă, de exemplu, aud toată ziua că gripa aviară riscă să mă lovească pentru că virusul, în mod inevitabil, va suferi o mutație și că nu este disponibil niciun vaccin, eu risc să dezvolt o stare de angoasă cronică, o fobie la animalele cu pene, mai ales dacă au avut precauția de a adăuga că este vorba despre exact același virus ca cel care a declanșat gripa spaniolă, da, știți bine, acea epidemie înspăimântătoare care a cauzat mai multe milioane de morți decât Marele Război ! Și angoasa mea cronică, dacă găsește un teren favorabil, s-ar putea transforma în neoplasme, infarcturi, Alzheimer, în îmbătrânire prematură și așa mai departe... Știu, mă repet... exact ca pe France Info !

O întreagă cultura nocebo

Cuvântul „nocebo" acoperă într-o anumită manieră capacitatea de a dăuna îngrijirilor; consecințele nefaste ale unei acțiuni care are totuși drept scop ajutarea aproapelui. Afurisit paradox !

Acest cuvânt este în mod particular încărcat de sens dacă ne dăm seama că el califică un efect al medicinei a cărei misiune este de a face bine, de a salva vieți, de a alina suferințele, de a reprezenta un balsam, o consolare; același mecanism după care spitalul a devenit astăzi „locul tuturor pericolelor" din cauza exploziei bolilor nozocomiale. Încă de la început, cititorul trebuie să înțeleagă că medicina, ca toate activitățile umane, nu este pe deplin eficace dacă nu corespunde unei practici validate de grup, în cazul de față societatea occidentală, devenită cultura dominantă pe planeta Pământ.

Cât despre mine, eu am înțeles ceea ce trebuia să fie o evidență pentru toată lumea, în ziua în care mi-a ajuns la ureche o drăguță anecdotă africană. Povestea se petrece în anii 1960, într-o vreme în care masaii nu avuseseră prea multe contacte cu medicina noastră. Un *flying doctor*, intervievat de o revistă tip National Geographic, povestește cum războinicii dintr-un anumit trib nu acceptau să înghită comprimatele de chinină decât dacă medicul în alb scuipa în prealabil, pe ele. Jurnalistul și practicianul nu-și puneau nicio întrebare, se mulțumeau să raporteze acest comportament curios ca pe o povestioară blând exotică, deși ușor dezgustătoare pentru

cultura noastră occidentală de asepsie, care consideră dezgustătoare toate secreţiile celuilalt, cu excepţia lacrimilor şi, într-o anumită măsură, a laptelui.

Pentru a înţelege mai bine intenţia mea, este suficient să intri în pielea unuia dintre aceste personaje care, ca şi noi, sunt supuse presiunii culturale a propriilor mijloace de comunicare, vehiculate prin propriii lor „traditerapeuţi". Când un pacient al acestei etnii suferă de un simptom particular cum este febra, este mai întâi interogat şi examinat. Vraciul se duce imediat în savană pentru a aduce o rădăcină, nu fără a se fi rugat înainte şi fără a le fi mulţumit spiritelor plantei. În acest moment precis, rădăcina nu este decât o simplă rădăcină, ea nu e încă un remediu. Într-o a doua fază, el se dedă în coliba sa la incantaţii, fumigaţii, dansuri sacre şi, progresiv, rădăcina dobândeşte virtuţi terapeutice. Ea devine remediu, exact ca medicamentele noastre care ne îngrijesc şi n-au dreptul să fie utilizate decât dacă au fost culcate în prealabil pe un pergament sacru numit „reţetă medicală" de către traditerapeuţii occidentali numiţi „medici". Odată terminat ritualul, vraciul poate în sfârşit să-i administreze bolnavului rădăcina transformată în medicament.

În cazul de care ne ocupăm, tratamentul tradiţional eşuase, de unde recursul la medicina occidentală şi la cei care prescriu comprimatele. Problema este că acest obiect mic, rotund şi alb nu avea nicio semnificaţie pentru membrii acestei etnii. Trebuia aşadar ca acel *flying medicine man* să se implice într-un soi de ritual acceptat de ambele părţi. Compromisul adoptat, punerea salivei, deci a cuvântului (?), peste pilulă era în realitate o manieră elegantă de a acultura remediul, de a-l face corect din punct de vedere cultural şi, prin urmare, de a creşte eficacitatea acţiunii sale. Să transformi rădăcina-comprimat rotundă şi albă în remediu african. Aceşti războinici masai aveau fără îndoială un soi de preştiinţă a naturii efectului nocebo şi doreau să evite complicaţiile sau ineficacitatea în cazul în care nu ar fi fost încorporat în comprimat un pic din medicamentul alb. Fiecare ştie că atunci când înghiţim o pilulă, înghiţim un pic din cel care a prescris-o, într-un soi de comuniune canibalică. Într-un cuvânt, trebuia ca medicul să contribuie cu ceva.

Condiţionarea şi efectele sale biologice

La noi, în Occident, există o secvenţă dobândită de la naştere:

durere ---> doctor ---> comprimat ---> vindecare

Este vorba în mod tipic de o condiţionare pavloviană cu o consolidare pozitivă de fiecare dată când luarea tratamentului precede vindecarea. Noi

suntem cu toții condiționați, iar printre numeroșii agenți de consolidare, rolul mijloacelor de comunicare în masă este imens. Faptul de a fi informat suficient înainte de a fi pe punctul de a-mi face griji serioase va antrena la mine o stare de punere în gardă salvatoare dacă acesta îmi permite să fiu prevenit, să mă protejez. Să mă pună în alertă. În compensație, dacă această condiție se prelungește și, mai ales, dacă nu-mi dă mijloacele de a mă pune la adăpost, informația repetitivă, prelungită și exasperantă, îmi va provoca o stare cronică de stres, capabilă să provoace simptome și chiar o stare patologică constituită. Problema este așadar aceea de a determina la ce nivel acționează efectul nocebo.

Acest model poate fi reprodus la animal ? Acest ultim punct a fost studiat pe eternul martir biologic, șobolanul de laborator.

Ca și oamenii, animalele au tendința să se încreadă în secvența de evenimente și să tragă concluzii de aici, mai ales dacă acestea au consecințe neplăcute. De exemplu, dacă introducem pe ascuns în hrana lor o substanță ce provoacă foarte rapid dureri de stomac și dacă în timp ce se hrănesc facem să răsune un clopoțel sau emitem un semnal luminos, după câteva mese urmate de senzații neplăcute animalele vor avea în mod natural tendința de a atribui răul de stomac zgomotului sau luminii și se vor abține să atingă hrana de fiecare dată când vor percepe semnalul. Pentru ei, succesiunea semnifică relația cauză-efect. Polițiștii și judecătorii au de altfel tendința de a judeca în aceeași manieră: dacă un individ s-a plimbat într-un loc unde se descoperă mai târziu un cadavru, el va fi în mod logic considerat suspect. Uneori în mod justificat, alteori nu. În aceeași manieră putem explica cum au luat naștere superstițiile: dacă o persoană sparge o oglindă sau o pisică neagră îi taie calea și, pe urmă, se confruntă cu niște necazuri, ea va avea tendința de a stabili o relație de la cauză la efect între oglindă (sau pisica neagră) și acele neplăceri.

Este efectul nocebo al oglinzii (sau al pisicii negre), care nu conține totuși un principiu farmacologic activ.

Dacă, în compensație, după spargerea oglinzii aceeași persoană atinge o cruce și necazurile așteptate nu au loc, ea va crede că a atinge lemnul (la origine lemnul unei cruci) „alungă soarta cea rea” și va avea tendința de a reproduce acest gest (sau de a-și încrucișa degetele dacă este americană) de fiecare dată când va dori să evite necazurile sau să-și împlinească o dorință.

Este efectul placebo al lemnului, care nu conține, totuși, niciun principiu activ.

Ce se poate crede despre o societate unde suntem în permanență copleșiți cu știri catastrofale în legătură cu care nu putem face nimic ? Că e vorba de tsunami, de vaca nebună, de gripa aviară, de atentate teroriste, de încălzirea planetei, de crahul bursier, de catastrofe aeriene, de gripa mexicană, de nenumăratele divorțuri ale lui Britney Hilton sau Paris Spears, eu nu pot face nimic, dacă nu cumva să aștept în angoasă și, dacă am credință, să mă rog sau să aprind lumânări. Depinde. Nu sunt pe punctul de a spune că France Info și LCI provoacă sau favorizează cancerul la sân... dar nu sunt departe de a mă gândi că într-o anumită măsură îi pregătesc terenul. La polul opus, capacitatea medicului de a comunica informații despre boală și despre tratament cu riscurile sale, cu efectele sale secundare, crește cu siguranță șansele de supraviețuire ale pacienților atinși de cancer la sân. În același fel, capacitatea bolnavilor de a naviga pe un site bun de Internet, de a citi, de a asculta, de a naviga printre informații științifice și rezonabile are cu certitudine efecte favorabile asupra maladiei.

Posibilitatea unui cetățean de a-și varia sursele de informare, de a le analiza, de a le compara, de a se îndoi și, în sfârșit, de a găsi efecte, îi permite să reducă urmările fiziologice ale stresului, ba chiar să-l transforme în stres bun.

Istoria nocebo

Carole are 33 de ani. Această arhitectă talentată este pe deplin satisfăcută. Căsătorită, își trăiește marea dragoste cu soțul ei artist, cuplul a cumpărat o căsuță drăguță la periferie, au deja un copil în vârstă de trei ani, absolut superb. Carole este din nou însărcinată. Bucurie și fericire în toată familia. Prima ecografie, declarația radiologului: „Știți, doamnă, toate gravidele trecute de 30 de ani sunt monitorizate îndeaproape. Bebelușul dumneavoastră are o claritate nucală care rămâne în norme, cu siguranță, dar prin comparație este mai puțin bună decât cea a primului născut. În tot cazul, veți fi angoasată în tot timpul graviditătii dumneavoastră !”. Cum se face că „ecografie” nu rimează mereu cu „psihologie”...

Carole navighează pe Internet, descoperă malformații de nebănuit, complicații înspăimântătoare, se duce frecvent la ginecologul său, cere ecografii suplimentare care-i sunt prescrise „pentru a o liniști”, ceea ce evident nu face decât să o angoaseze, căci „dacă medicul acceptă să mi le prescrie este pentru că are totuși o îndoială”. Nu mai doarme, nu mai mănâncă. Prelevările de sânge, ecografiile se succedă, totul este în normă, dar este „un pic mai puțin bine” decât la prima sarcină. Soțul ei este în pragul

disperării. Ea petrece nopți întregi pe Internet. Devine o enciclopedie a complicațiilor acestei noi boli: a fi însărcinată. Își neglijează treburile, ratează o ofertă pe care n-ar fi trebuit niciodată să o piardă.

La șapte luni de graviditate, soțul are o idee genială: oprește calculatorul, cu scopul de a suprima principalul factor otrăvitor soției sale. Nicio conexiune posibilă ! Tensiunea scade cu o treaptă. Carole se potolește puțin. La aproape opt luni, „tot pentru a o liniști", ginecologul său îi propune o amniocenteză, nu înainte de a o informa corespunzător cu privire la toate riscurile unui avort pe care l-ar putea induce aceasta. De asemenea, cu toate alegerile dificile pe care rezultatele le-ar putea implica: în cazul unei anomalii presupuse, cum poate fi avortat un bebeluș perfect viabil ? Și dacă ea pierdea bebelușul din cauza consultației și se dovedește că era sănătos, dar moare ! Reflex salvator (în fine), ea refuză. Naște. Potrivit ultimelor informații, bebelușul și mama fac foarte bine. Mulțumesc lor, dar nu le mulțumesc medicilor, stilului lor de comunicare, și nici Internetului.

Această povestire simplă are consecințe incomensurabile dacă ne oprim un pic și îi determinăm pe medici și pe jurnaliști să reflecteze la practica lor. Vor înțelege și ei într-o zi că fraza „Sunt sigur că nu aveți nimic, dar, pentru a vă liniști, o să vă fac o prelevare de sânge și o ecografie" e lipsită de sens ? Pentru pacienți, este evident că medicul nu este sigur de nimic, de vreme ce le prescrie o consultație, ceea ce, să ne înțelegem, îi sperie teribil. În ziua în care medicii vor fi înțeles acest principiu simplu de comunicare, pacienții lor vor fi mai bine și breșa din securitatea socială se va mai închide un pic. În același fel, în ziua în care jurnaliștii vor înțelege că simpla descriere a unui proces neînsoțit de sfaturi de prevenție indispensabile și de tratamente prezente în toate operele destinate medicilor, provoacă o neînțelegere, o teamă latentă sau manifestă, susceptibilă să genereze multiple complicații.

Medicii trebuie să reflecteze asupra stilului lor de comunicare, ca și asupra mijloacelor de comunicare pe care le frecventează pacienții lor. Cu timpul, doctorii se întăresc un pic, nu foarte mult, căci trebuie să rămână compătimitori, să nu se arate impasibili. Reușesc cu toate acestea să relativizeze. În compensație, nimic de acest fel la bolnavii care, din întâmplările din ziare, de la radio, de la televiziune și de pe Internet primesc din plin informații care ar trebui să fie întotdeauna comentate de profesioniști după modelul anumitor site-uri medicale, pe un forum simplu, cu ajutorul unui expert în același timp regulator, moderator și garant științific, intervenind când discuțiile între internauți derapează. Presa

medicală adresată marelui public este din ce în ce mai bine făcută și nu vehiculează în general decât informații validate, totuși:

- fiindcă s-au luat unele măsuri de precauție „pentru a nu da speranțe deșarte”, ea riscă să devină prea sceptică, ba chiar pesimistă. O știm, descurajarea, disperarea nu sunt bune pentru sănătate;
- mesajul nu este neapărat foarte bine înțeles de către marele public, care poate așadar să-l interpreteze într-o manieră eronată și să se neliniștească pe nedrept.

A vrea să faci prea mult bine...

Moliere avea dreptate să-i ia în derâdere pe toți Diafoirus și pseudoștiința lor împodobită cu o latină de bucătărie, *purgare, saignare*... Cunoaștem cântecul ! Avea dreptate, este sigur, dar se și înșela, căci există un indiciu care nu dă greș: în ciuda cvasi-totalei lor ineficacități terapeutice, cabinetele medicilor, vracilor, infirmierilor, vindecătorilor, vrăjitorilor, traditerapeuților, hipocraților și altor șarlatani nu au fost niciodată goale din preistorie, oricare ar fi cultura avută în vedere. Trebuie așadar să admitem că publicului i-a convenit mereu situația și că cererea sa nu se oprea la îngrijiri medicale, la tratamente în care în fond nimeni nu credea. Nu vindecarea era cea pe care pacienții o căutau. În realitate, terapeutul are un triplu rol: să diagnosticheze, să prognozeze și, mai presus de toate, să consoleze. Rolul terapeutic nu a apărut decât foarte recent.

Când pe un servitor sau pe un senior îl durea burta, era consultat de un medic, mai mult sau mai puțin diplomat, după condiția bolnavului. Interogatoriul, inspecția, palparea, auscultarea, igiena personală - în cazul de față a urechilor, ochilor și mâinilor nu s-au schimbat deloc în decursul secolelor. La sfârșitul consultației, era pus un diagnostic. Fie răul părea benign, o creștere ușoară a temperaturii, o evacuare gastrică, o colică, și bolnavul era trimis acasă, împresurat cu sfaturi precise de igienă de viață, în legătură cu o dietă bună sau cu un decoct solid. Fie situația bolnavului părea mai gravă, o masă fusese percepută în abdomen, ganglionii erau prea numeroși și prea duri, un debut de apoplexie sau de paralizie își făcea apariția, și nefericitul era sfătuit atunci să-și pună treburile în ordine, să cheme un preot, să-și scrie testamentul. Și medicul se străduia astfel să-l ajute să plece cu inima împăcată. Latina aducea tușa sa de ezoterism, de știință, de seriozitate deci. Limbă a clericilor, ea asigura legătura cu Dumnezeu.

În cazul epidemiei de ciumă, ciocul lung atașat unui costum lung și negru îi dădea medicului o aură un pic înspăimântătoare, dar fără îndoială reconfortantă, căci era capabilă să sperie, cine știe, germenii malefici.

Dacă ne gândim bine, putem spune că toată această procedură, antică avea un scop esențial: să-i dea bolnavului sentimentul de control asupra evenimentelor obscure care se derulau în el. Medicul nu dispunea de un arsenal terapeutic sofisticat ca astăzi, dar juca un rol complementar preotului, situat între o divinitate răzbunătoare sau compătimitoare și un pacient suferind și rugător. Cu cât medicul lăsa impresia de a fi eficace ca intermediar între om și destin, cu atât bolnavul se putea simți liniștit. Controlul trecea prin magie și religie. „Eu l-am pansat, Dumnezeu îl va vindeca", proclama Ambroise Pare, ceea ce înseamnă că terapeutul era învestit cu misiunea sacră de intermediar al divinității. Din Antichitate până în secolul al XX-lea, de-a lungul a mii de ani, cu excepția traumatologiei, medicina nu a dispus decât de placebo-uri. În toate și pentru toate ! Și totuși, ea favoriza inevitabil vindecarea, dându-le pacienților sentimentul că situația e sub control.

În zilele noastre, totul s-a schimbat. Medicina a inventat tratamente indiscutabil eficace și nu mai este vorba de implorare, ci de explorare și de explicații. Și de vindecare științifică, de asemenea ! Boala este un inamic rațional, organizat, ascultând de reguli precise. Trebuie să fie combătută fără milă cu riscul de a câștiga o victorie *a la Pirus*. Câți pacienți au murit vindecați de cancer, amputând bucată după bucată metastazele și (în trecere) organele care sunt împrejur ! Americanii preconizează bine ablația preventivă a ambilor sâni la femeile sănătoase, dar purtătoare de gena vulnerabilității la cancer mamar... Anumiți chirurgi au scos, ca o măsură de prevenție, uterul, ovarele și hipofiza (glanda situată în creier care reglează secreția hormonilor) la femeile supuse riscului. Trebuie să vorbim oare despre o tenacitate preventivă ?

Prejudiciile colaterale ale medicinei sunt cele care, din voința de a face prea mult bine, devin nocebo. Medicina ajunge să uite aforismul său fondator - *Primum non nocere*, „înainte de toate să nu dăunezi". Această recomandare a fost utilizată atâta timp cât nu exista un remediu cu adevărat eficace, căci, dacă pe lângă faptul că nu propunea nimic specific, medicina începea să provoace rele suplimentare, unde am fi ajuns ? Este suficient să ne gândim din nou la practica universală a prelevării de sânge, care fără îndoială că a ucis mai degrabă decât să aline. Să ne amintim, de asemenea, că verbul *nocere* conjugat la viitor și la prima persoană devine *nocebo*.

Primum non nocere

„Înainte de toate să nu dăunezi.” Ar fi de închipuit plasarea acestei fraze pe frontonul școlilor de jurnalism ? Am putea să le inculcăm marilor preoți ai omniprezentului, omnipotentului zeu Media, grija de a nu azvârli mulțimile în teroare, în neînțelegere, în disperare ? Să le reamintim că o știre bună este mai înainte o știre pedagogică ? Ce să creadă din momentul acela despre celebrul *Dr. House* ? Acest mare internist televizual știe ceva despre pedagogie, el, care nu ezită niciodată să practice biopsii diverse și variate, prelevări cerebrale, ba chiar hemisferectomii, și care nu ține seama de eventualul efect devastator al interpretărilor sale sălbatice ? Trebuie să credem că da, căci lucrul cel mai surprinzător din acest faimos serial de televiziune american este extraordinarul său succes la public, deși limbajul medical nu este niciodată explicat și, în funcție de sondajele pe care le-am putut efectua, publicul nu înțelege jumătate din termenii utilizați și nici jumătate din raționamentul anchetelor sale medicale. Probabil, în fond, aceasta este chiar rațiunea succesului său, telespectatorii având nevoie să fie liniștiți, constatând că există oameni competenți, experți care știu și care împărtășesc durerea, căci și ei suferă *(Dr. House e obligat să meargă ajutându-se de un baston și să ia medicamente pe bază de opiu, într-atât îl face handicapul său să sufere)*. Oameni care consolează și, mai presus de orice, vindecă. Savanții taumaturgi nu sunt niciodată cu totul comprehensibili, se știe. Medicina nu mai vorbește latina, ci utilizează rădăcini grecești la fel de confuze !

Da, există undeva specialiști care știu cum să controleze aceste maladii care ne provoacă atâta teamă. Care știu și nu ezită să restituie știința lor pe calea undelor. Informația nu este prin forța împrejurărilor austeră și Dr. House ne învață o mulțime de lucruri, chiar și pe medici de altfel, fără a fi luat vreodată în serios. Este clar că echipa de consilieri care participă la scrierea scenariilor este compusă din adevărați profesioniști. Dar acest tip de comunicare este uimitor: cu siguranță ei spun adevărul pe șleau, dar nu lasă niciodată mâinile jos, nu se arată niciodată pesimiști, terorizează și, în ciuda a orice, liniștesc în același timp. Visez la un curs de comunicare medicală bazat pe acest serial !

În același fel, serialul de succes *Les Experts* se arată liniștitor, căci eroii săi sunt de asemenea savanți care rezolvă într-o oră de strădanie chestiunile cele mai înspăimântătoare, răpiri, crime, asasinate; toată această

medicină judiciară de expertiză le permite „bravilor oameni” să creadă că sunt în siguranță datorită poliției medico-științifice.

Este interesant să se spună că foiletoanele americane sunt cele care informează cel mai bine marele public francez cu privire la progresele medicinei, ale poliției și atâtor alte domenii. Există de altfel un semn, o probă indiscutabilă a binefacerilor acțiunii lor: audienta !

Deși continuă să utilizeze un limbaj ezoteric, medicul nu-și mai poate permite să se comporte ca un preot, vrăjitor, magician, vraci. Un taumaturg. Pacienții săi sunt din ce în ce mai informați, din ce în ce mai aproape de știință. Ei navighează pe Internet, vânează știrile, frecventează forumurile, chatuiesc ca niște... bolnavi. În plus, mai degrabă decât să se comporte ca un al doilea demiurg, un acolit al divinităților, doctorul trebuie să inventeze căi noi prin care bolnavul să aibă convingerea că stăpânește cu ajutorul lui stresul declanșat de descoperirea și anunțarea bolii. Partajarea cunoștințelor, medicul și pacientul formând o echipă unită împotriva unui inamic comun, este de fapt cel mai bun mijloc de a-i conferi controlul asupra situației.

Nu ar trebui oare ca societatea și reprezentanții săi, consumatorii, jurnaliștii de știință, politici, Academia de Medicină să se aplece într-o zi asupra acestei probleme ridicate de mijloacele de comunicare în masă ?

Nocebo aici, nocebo acolo

Cât privește placeboul, definițiile abundă. Să fie încă o lovitură a acestor ochelari filtranți pe care umanitatea îi prețuiește atâta ?

Câteva definiții, povestea clarificării ideilor.

Placebo pur este o substanță farmacologic inertă, de exemplu lactoza sau serul fiziologic, propusă într-un context terapeutic. Dacă, la masă, vă servesc zaharoză sub formă de pudră albă pentru a vă îndulci căpșunile, nu este decât zahăr pudră, dar dacă îl introduc în niște capsule și vi le prescriu afirmând că vă vor face bine, zahărul devine placebo. Așadar, nu substanța devine placebo, cât contextul în care este propusă.

Placebo impur este un medicament vândut în farmacie. Conține substanțe mai mult sau mai puțin active, dar eficacitatea sa nu a fost dovedită științific. Cititorul va remarca reținerea mea, această definiție privind o parte deloc neglijabilă de cutii aliniate încă pe rafturile laboratoarelor. În particular alături de „produsele recomandate”, adică neretrase de Securitatea Socială. Totuși, proporția lor tinde să se reducă, fiindcă un efort susținut de revizuire a fost desfășurat de către autoritățile statului pentru a purifica medicamentele scoase pe piață și pentru a le

retrage pe cele care nu au avut niciun efect. Totuși, majoritatea specialităților împotriva oboselii, pentru circulația venoasă, împotriva pierderilor de memorie, tot ce conține magneziu, oligoelemente, florile lui Bach, iso-urine și alte produse de întinerire continuă să circule și să îmbâcsească infernul farmaciilor familiale. Fără să mai vorbim de produsele antirid, antipete, anti-labă de gâscă, pentru slăbit, anti-piele de portocală, antitot, antipatice, dar deviez...

Un alt exemplu de „placebo impur" este cel al produselor utilizate în afara recomandărilor oficiale. Să luăm drept exemplu vitamina C: dacă mă aflu pe mare și nu am mâncat legume și fructe proaspete de câteva luni, această substanță cu siguranță că nu este un placebo, pentru că îmi va salva viața prevenind sau vindecând un eventual scorbut, care este o maladie a carenței de vitamina C. Această redutabilă afecțiune a ucis milioane de persoane de-a lungul secolelor, până când Lind a găsit antidotul, sucul de lămâie. În compensație, dacă o folosesc pentru combaterea oboselii, a reumatismului, a gripei, ba chiar a cancerului, sau pentru a îmbunătăți memoria viitorilor bacalaureați, ea devine un placebo, adică o substanță fără o acțiune farmacologică specifică. Recent am întâlnit un bolnav de cancer în fază terminală, deși tumoarea sa ar fi trebuit să fie teoretic vindecabilă. Se lăsase convins de binefacerile medicinei ortomoleculare, vehiculate de Linus Pauling, dublu laureat la Nobel *(premiul Nobel pentru chimie și pace, în niciun caz pentru medicină)*, și de argumentele sale de autoritate și se îmbuibase cu vitamina C. În cazul său, inofensivul placebo (vitamina C) a devenit un nocebo mortal. Mijloacele de comunicare în masă iresponsabile la acea vreme au elogiat această simulare terapeutică neglijând complet pertinența informației, sub pretext că promotorul său era un mare om de știință.

Un alt exemplu: magneziul, eficace în perfuzie în anumite tulburări de ritm cardiac, dar care nu a dovedit nimic în stările de stres, de insomnie, de nevroză.

Numai dacă nu cumva credem în el.

Un anumit studiu este destul de amuzant în această privință.

Amuzant și instructiv. Trei sute unsprezece voluntari au acceptat să ia parte la el. Jumătate dintre ei, după tragere la sorți, au primit vitamina C de-a lungul întregului sezon rece (toamnă-iarnă), celeilalte jumătăți i s-a administrat un placebo de vitamina C de-a lungul aceleiași perioade. Nimeni, nici investigatorii, nici voluntarii, nu știa cine ce ia. Este ceea ce a fost convenit să se numească un test „dublu orb". Primăvara, a fost suficient să se contabilizeze numărul de guturaiuri al persoanelor supuse testului, durata și

severitatea lor, și să se compare rezultatele din fiecare grup, vitamina C sau placebo.

Rezultate: numărul de guturaiuri a fost aproape același pentru toată lumea, indiferent de substanța primită, vitamină sau placebo: 1,36. Durata a fost totuși puțin mai redusă (cel puțin o jumătate de zi) la cei care au primit adevărata vitamină C (verum) prin raport cu cei care primiseră placebo. Severitatea a fost în egală măsură mai redusă la cei care primiseră adevăratul medicament. Când aceste rezultate, modeste dar semnificative din punct de vedere statistic, au fost publicate, partizanii vitaminei C și-au manifestat bucuria și industria farmaceutică si-a frecat mâinile.

Din nefericire, există întotdeauna spirite curioase care aprofundează datele statistice. Cei care împiedicau luarea vitaminei C în cantități mari au refăcut așadar calculele în funcție de părerile subiecților. Au fost definite cinci grupe:

- cei care pariaseră că iau placebo și care efectiv primiseră placebo (39/89); să-i uităm;

- cei care erau siguri că iau vitamina C și care aveau dreptate (40/101); să-i uităm și pe ei !

- cei care erau convinși că sunt sub efectul placebo și care, de fapt, fuseseră sub efectul vitaminei C (12/101); aceștia ne interesează;

- cei care credeau că iau vitamina C și primiseră placebo (11/89); și ei sunt interesanți !

- cei care nu s-au pronunțat (toți ceilalți); aceștia nu prezintă niciun interes pentru reflecția noastră.

Și am efectuat din nou calcule statistice concentrându-ne asupra celor care se înșelaseră. Și aici studiul devine cu adevărat instructiv, căci cei care primiseră vitamina C, dar credeau că iau placebo, au avut mai adesea guturai decât cei care iau placebo și erau convinși că iau adevărata vitamină C. Asta semnifică așadar că încrederea în eficacitatea vitaminei C este cea care permite evitarea (în mică măsură) a guturaiului, și nu efectul vitaminei C ca moleculă farmacologic activă. Încrederea induce efectul placebo, iar scepticismul efectul nocebo. Așadar putem spune că suntem în prezența unui efect placebo în grupa subiecților convinși că au primit placebo și care au avut guturai mai rar. Sau, la fel de bine, în prezența unui efect nocebo în grupul sub efectul vitaminei C, deoarece, din cauza erorii lor, subiecții au avut guturai mai des, deși erau sub efectul vitaminei C, de parcă ar fi fost sub efectul... a nimic. Un lucru este sigur: încrederea într-un produs terapeutic depinde de informația primită.

Este demonstrația experimentală a unei variabilități semnificative a activității unei substanțe în funcție de valoarea care îi este atribuită. Este, de asemenea, demonstrația puterii optimismului... sau a pesimismului, a credinței sau a scepticismului terapeutic. Este suficient să ne gândim că nu am avut noroc căci nu am tras numărul bun și am primit placebo mai degrabă decât vitamina pentru a dezvolta sau nu un efect terapeutic. Ca și cum cel care dă medicamentul și informația cerută ar fi sursa încrederii, se măsoară cu importanța comunicării în medicină și a repercusiunii sale asupra stării de sănătate a populației.

Altfel spus, cel mai rău în cazul efectului nocebo este scepticismul celui care nu crede în nimic, nu se așteaptă la nimic. A nu se confunda cu scepticismul critic al celui care nu se lasă evaluat de primul șarlatan venit ! A nu se confunda nici cu scepticismul morbid, cvasi-depresiv, și corolarul său, pesimismul. Este motivul fundamental pentru care m-am angajat să redactez acest eseu, căci am sentimentul profund că mijloacele de comunicare în masă contemporane, în sensul larg al termenului, și pentru motive care pleacă de la simplul snobism și paranoia ideologică a bubelor capitaliste și ajung la fenomene mai culturale, își petrec timpul insuflându-ne un profund sentiment de disperare. Între naivitatea sedusului provincial și neîncrederea interpretativă ar trebui totuși să poți găsi un mijloc potrivit.

Toxicitatea anumitor informații

Auzindu-le, fie că ne gândim la criză, la economie, la viitorul ecologic al planetei, suntem terminați, și, dacă nu se face nimic, vor ajunge să aibă dreptate, căci disperarea conduce la suicid, fie că este organic (ulcer, cancer, infarct de miocard...), psihologic (suicid adevărat, suicid-lapsus, ca greșeala de neatenție non-fortuită care îl trimite pe automobilist drept în zid) și mai presus de orice la suicidul colectiv (război, eroare de orientare strategică, decadență...). Nu trebuie decât să ne gândim la civilizații strălucitoare ca Roma sau imperiul aztec și să vedem ce au ajuns din cauza snobismului, a decadenței și a disperării. Chiar dacă racursiul este rapid, ca orice racursiu, să ne amintim că Roma era sclava sclavilor săi și-a mercenarilor, așa încât cetățenii săi au sfârșit prin a nu mai produce, după exemplul popoarelor din America Centrală, care își epuizau energia săvârșind nenumărate sacrificii umane.

Medicul bun este acela entuziast, rău este medicul care păstrează o atitudine de scepticism elegant după modelul anumitor neurologi dintr-o anumită școală pariziană, o elită care credea că decade dacă dă dovadă de

ceea ce reconsidera a fi naivitate, de teamă să nu înghită știrea unui tratament prea miraculos. A fi pozitiv nu înseamnă neapărat a fi credul. Un bun jurnalist de știință, după mine, ar fi acela care ar verifica cu grijă informațiile, le-ar tria, dar care, din când în când, ar da dovadă de optimism, chit că ar risca să se înșele, ceea ce i se poate întâmpla oricăruia dintre noi. Cu siguranță, este un păcat să dai speranțe care vor fi înșelate, dar să nu furnizezi niciodată informații optimiste poate, de asemenea, provoca dezastre sanitare. Comandantul Cousteau nu a dat dovadă de naivitate când a crezut prea repede în motorul cu apă ? El și-a recunoscut foarte repede greșeala și nimeni nu i-a purtat sâmbetele pentru asta !

Nocebo în plan cotidian

Cum îi poate îmbolnăvi tehnologia pe oameni

Este posibil ca în zilele noastre cel mai mare pericol care amenință viitorul speciei să fie legat de progresul tehnologic. De când, de exemplu, Edison a realizat luminoasa lui invenție, omenirea luminată se pare că a pierdut în medie două ore de somn pe noapte. Pentru a fi exacți, putem considera că o oră din această reducere poate fi atribuită luminii și o oră suplimentară televiziunii, Internetului și tuturor celorlalte mijloace de a se distra acasă. Acest tip de afirmație este dificil de confirmat într-o manieră obiectivă și nici nu poate fi cuantificată, căci nu existau înregistrări ale somnului înainte de inventarea electricității, de vreme ce, pe bună dreptate, electricitatea nu exista și nu puteam așadar porni aparatele EEG ! Pentru a ne face o idee în legătură cu timpul veritabil de somn al omului fără electricitate, ar trebui să ne ducem în regiunile întârziate ale Africii, Noii Guinee sau Amazoniei, acolo unde triburile trăiesc încă fără lumină artificială, după ritmul zi/noapte, și să le înregistrăm. Am ști astfel în manieră obiectivă cât timp dormim în medie în condiții „naturale”.

Dar aceste triburi de „buni sălbatici” există încă în realitate, sau acei Zoe nu sunt decât niște adunături de figuranți capabili să-i încânte pe spectatorii National Geographic, Ushuaia sau Planete ?

Cu toate acestea, potrivit anumitor studii recente și mai precise realizate în America de Nord (Statele Unite), oamenii ar fi pierdut în medie 21,50 de minute pe deceniu începând din anul 1960. Dacă acest fenomen continuă, vom atinge deci în anul 2010 un total de 107,50 de minute, ceea ce înseamnă efectiv cel puțin două ore în cincizeci de ani. Această cifră este considerabilă, și nimeni n-are idee de repercusiunile ei asupra sănătății, dar ar fi surprinzător să nu aibă niciuna. Nimic nu indică de altfel că această

diminuare ar avea tendința să se încetinească și nimeni nu știe ce cifre vom atinge.

Or, potrivit cercetătorului Bixler, somnul ideal la om s-ar situa undeva în jurul unei medii de la șapte la opt ore, cu importante variații individuale. Această datorie de somn ar fi asociată unei creșteri a consumului de alcool și tabac. Indicele de masă corporală ar fi corelat cu timpul de somn, ceea ce dă de gândit că această privare cronică de somn la scara unui continent ar putea eventual să aibă de-a face cu epidemia de obezitate care bântuie în Statele Unite. Alți autori precum Eva van Cauter cred că lipsa de somn este susceptibilă să fie asociată riscului de diabet zaharat. Chiar dacă această afirmație este de fapt controversată, e adevărat că rezistența la insulina se agravează pe măsură ce timpul de somn scade. În sfârșit, alți autori leagă reducerea timpului de somn de o creștere a tensiunii arteriale. Ne aflăm oare în prezența unui gigantic efect nocebo al tehnologiei moderne ? Electricitatea, minunat remediu inventat pentru a face viața oamenilor mai ușoară, pentru a învinge de asemenea teama de întuneric, poate fi ea în definitiv un factor de risc capabil să ne altereze sănătatea, să favorizeze infarctul de miocard, accidentul vascular cerebral și toate celelalte consecințe ale supraponderali-tații, hipertensiunii arteriale și diabetului zaharat ?

A fost demonstrat de altfel că speranța de viață este redusă la cei care dorm mai puțin (până la șase ore) și la cei care dorm foarte mult (peste nouă până la zece ore de somn pe noapte). Acest tip de rezultat de studiu epidemiologie, anunțat cu multă publicitate în Statele Unite, încât să șocheze opinia publică, să alerteze autoritățile și în cele din urmă să obțină credite de cercetare pentru somn, poate avea efecte perverse și este supărător, căci nimic nu a fost dovedit cu adevărat. Dacă, în calitate de persoană care suferă de insomnie, știu că risc să mor mai tânăr dormind prost sau puțin, acest lucru mă va neliniști și voi dormi și mai prost și mai puțin... Și voi muri și mai devreme ! Același lucru pentru hipersomniaci, care, în tot cazul, nu mai pot dormi.

Orice ar fi, informația prost digerată îi face pe subiecți să intre într-un cerc vicios dificil de rupt.

Un anumit număr de alte argumente pune în evidență o legătură între controlul emoțional și timpul de somn. Este suficient să petreci o noapte albă pentru a înțelege în ce măsură lipsa somnului te poate indispune, te poate face agresiv, poate provoca crize de plâns, explozii de furie și alte reacții emoționale. Toate aceste manifestări sunt în raport cu părțile cele mai arhaice ale creierului nostru regrupate în zona limbică. În timp normal,

acestea sunt legate de lobul prefrontal, care este zona adultă, rezonabilă, responsabilă cu inteligența noastră. Numeroși autori cred de altfel că omul este înainte de toate un „animal prefrontal”. Lobul prefrontal este situat deasupra ochilor. Pentru a permite dezvoltarea sa, strămoșii noștri și-au văzut arcada sprâncenelor diminuându-se progresiv și fruntea teșită, caracteristică majorității maimuțelor mari, dispărând. Această parte a creierului nostru capabilă să controleze mișcările afective instinctive ar fi în definitiv sediul anatomic a ceea ce ne diferențiază de animal.

Or, a fost demonstrat că privarea de somn „debranșează” lobul prefrontal din zona limbică. Această deconectare privează partea conștientă, rezonabilă, a creierului nostru de orice control asupra emoțiilor, de unde o creștere a emotivității și, eventual, a violenței și agresivității.

Întrebarea este așadar următoarea: Reducerea progresivă a timpului nostru de somn are vreo legătură cu emotivitatea galopantă care pare să atingă lumea noastră ? Ideologia dominantă constă în a proclama că timpul de somn este un timp pierdut și că un om care reușește este un om hiperactiv, așa că un somn redus ar avea astfel consecințe incalculabile asupra echilibrului nostru emoțional și asupra controlului pulsiunilor noastre.

Deși toate acestea nu sunt decât pură speculație, dacă reflectăm asupra reacției agenților la Bursă, agenților de schimb și a altor traderi, populație cunoscută pentru hiperactivismul ei, pentru serile mai mult sau mai puțin udate cu alcool și pudrate cu cocaină, și de asemenea pentru timpul redus de somn, și dacă facem trimitere la incredibilele reacții emoționale pe care le-au avut în toamna lui 2008, perioadă în care cursurile de la Bursă au început să se zgâlțâie la cea mai mică știre favorabilă sau defavorabilă, ne putem pune acest gen de întrebare într-o manieră legitimă și, în sfârșit, putem spune că criza financiară e cauzată cel puțin în parte de Edison !

Am putea să ne gândim că acesta nu este decât un exemplu printre atâtea altele. Omul este un animal social, deci de comunicare. Numai electricitatea îl face să comunice și uneori să înnebunească. Câți au murit în urma fantasmelor atât eronate, cât și iraționale, a superstițiilor, a părerilor medicale greșite, a erorilor științifice predate în mod savant la catedră de către facultate și transmise de canalele media ? Întrebarea poate părea. surprinzătoare, provocatoare, ba chiar deplasată, căci nu avem cu toții o misiune de credință în ceea ce privește medicina, după modelul lui Sganarelle, valetul lui don Juan al lui Moliere, când strigă, tulburat: „Cum, domnule, sunteți de asemenea disprețuitor la adresa medicinei ?”

Vitamine versus mortamine ?

Dacă ducem lipsă de exemple în ceea ce privește efectul nocebo al practicilor noastre cotidiene, să examinăm mai îndeaproape acțiunea consumului excesiv de vitamine. O anchetă apărută în 28 februarie 2007 în foarte serioasa publicație JAMA (Journal of American Medical Association) s-a interesat în legătură cu speranța de viață a celor care consumă regulat nenumăratele pilule (pe care americanii le înghit fără să le numere). Aceste vitamine după care sunt înnebuniți într-atât încât să înghită pumni întregi la fiecare mic dejun și pe care europenii, atât de des la remorca prietenilor buni din Statele Unite, încep să le adopte la rândul lor. Toți acești oameni se sprijină pe recomandările precise privind „factorii de risc", care sunt fondate adeseori pe evidențe de bun-simț. Pe evidențe, cu siguranță, dar pe probe ?

Să luăm drept exemplu problema creșterii osoase și a osteoporozei. Oasele sunt constituite din calciu, laptele și toate lactatele îl conțin din plin, așa că mâncați iaurt și nu veți risca să faceți osteoporoză. Da, dar cum se face că aproape două miliarde de chinezi și oameni din Extremul Orient, care nu mai consumă deloc niciun produs lactat, odată înțărcați de la laptele mamei nu sunt mai osteoporotici decât noi ? Veritabila problemă se găsește în aportul de calciu sau în utilizarea sa ? Este clar că după menopauză femeile se decalcifică, fără a fi schimbat regimul alimentar. Așadar fixarea calciului este problema, nu cantitatea furnizată, și putem să ne hrănim mult și bine numai cu iaurt, cu camembert și cu brânză grasă de Savoia, asta nu va schimba cu nimic situația !

Autorii articolului din JAMA au recenzat 68 de studii serioase (controlate) și comparabile, regrupând 232606 participanți, ceea ce reprezintă o populație cel puțin respectabilă. Rezultatele au avut efectul unei bombe în mediile științifice și medicale: vitamina beta-caroten crește mortalitatea cu 7%, vitamina A cu 16%, iar vitamina E cu 4%. Ei nu înlătură îndoiala în ceea ce privește vitamina C, explicând fără să se amuze că nu dispun de date suficiente ! În sfârșit, doar seleniul iese din joc și ar putea, dar nu este absolut sigur, să sporească longevitatea.

Știam de mult timp că beta-carotenul sporește riscul de cancer pulmonar la fumători și foști fumători și că vitamina E poate fi periculoasă pentru persoanele cu antecedente cardiovasculare. Dar în același timp o asemenea creștere a mortalității cauzate de substanțele nevinovate pe care le regăsim în alimentația cotidiană înseamnă chiar mai mult din punct de vedere aritmetic. Așadar, acest fenomen nu poate fi explicat printr-o manieră atât de simplistă.

Cum să înțelegem atunci că aceste substanțe naturale numite „vitamine” (etimologic, *vita* vine din latină și înseamnă „viață”, și este adevărat că prezența lor e necesară vieții) menite să favorizeze o stare de sănătate bună induc în realitate moartea ? Produsele incriminate sunt în cea mai mare parte antioxidanți despre care știm că se opun distrugerii celulelor, în particular a celulelor nervoase, prin mecanisme oxidative. În realitate, se pare că, în loc să fie eliminate în urină atunci când sunt consumate în cantități prea mari, ca cea mai mare parte a surplusurilor alimentare, aceste substanțe sunt stocate de către organism înainte să fie transformate în produse toxice, ele însele extrem de oxidante. În sfârșit, produsele care împiedică ruginirea se transformă în produse care favorizează ruginirea atunci când sunt prea abundente și, mai ales, când sunt sintetice și absorbite în stare pură !

În realitate, singurul mijloc eficace și nepericulos de a-ți îmbogăți aportul de substanțe antioxidante și de vitamine este acela de a consuma o hrană variată, bogată în fructe și legume (cel puțin cinci diferite pe zi, dacă este să credem mesajele guvernamentale), a căror complexitate naturală favorizează bunul uz. Într-adevăr, melanjul extraordinar de important de molecule conținute într-un fruct sau o legumă proaspătă permite stabilirea unor asocieri eficace. De fapt, absorbția, utilizarea, eliminarea lor sunt mai bune și fără pericol când sursa este alimentară, naturală, prin comparație cu substanțele sintetice și izolate. Astfel, chiar consumați în cantități mari, se pare că morcovii nu sporesc mortalitatea, spre deosebire de derivatul lor, carotenul.

Noțiunea de încredere în medicină este prin forța împrejurărilor contrară celei de încredere în știință. Adeseori sunt surprins să-i aud pe medici: „Credeți în homeopatie ?” De parcă o practică ar trebui să se bazeze pe încredere, și nu pe probe demonstrate.

Este așa-numita *evidence based* medicine, sau medicina fondată pe probe. Totuși, homeopatia dă rezultate acolo unde medicina zisă alopată eșuează. Vedem uneori pacienți entuziasmați de această metodă, căci nimic nu a mers la ei. Până aici este vorba de constatare, și încrederea nu are nimic a face.

Că imediat ne punem întrebarea fundamentelor farmacologice și nu placeboterapeutice ale acestei discipline este cu totul altă chestiune.

Nocebo și cancerul

Cancerul este flagelul timpurilor moderne, ciuma contemporană. Odinioară, noi nu trăiam până la adânci bătrâneți, așa încât să aibă într-

adevăr timpul să se dezvolte, căci chiar dacă poate exista la tineri și la copii, din punct de vedere statistic este vorba de o maladie corelată vârstei. De altfel, cancerul nu constituie întotdeauna o preocupare majoră pentru un continent ca Africa neagră. Astăzi, cancerul face ravagii pe scară largă în lumea dezvoltată. Este, de asemenea, la originea unei industrii farmaceutice dintre cele mai înfloritoare. Medicamentele antimitotice sunt extrem de lucrative, cu atât mai mult cu cât cuvântul „cancer" stârnește teama, iar agențiile guvernamentale încalcă majoritatea regulilor pe care ele însele le-au publicat pentru a le putea comercializa mai repede. Agențiile nu țin seama de comparațiile versus placebo, pe care le consideră indispensabile pentru celelalte boli.

Studiile pe termen lung sunt, de asemenea, neglijate. E vorba de a nu pierde timpul. Această grabă guvernamentală de a valida elaborarea de produse anticanceroase și anti-SIDA este irațională și este legată de teama oamenilor de știință și a guvernanților.

Aceste maladii grave, cu siguranță, provoacă multe decese, dar nu mai multe decât diabetul zaharat, boala coronariană, ciroza hepatică și chiar depresia suicidară.

Motivul rentabilității antimitoticelor este ușor de înțeles: ceea ce permite vânzarea unui medicament este rețeaua de clienți. Dacă un produs precum un antalgic privește toate specialitățile medicale, fără a socoti medicina generală, este necesară recrutarea unui număr prea mare de agenți comerciali pentru a-i informa pe medicii care dau rețete, lucru care costă mult și înglodează în datorii laboratoarele. În sens invers, dacă o substanță foarte costisitoare privește un număr suficient de pacienți, dar foarte mic de specialiști capabili să o folosească, înțelegem cu ușurință că operația este mult mai interesantă pe plan financiar, pentru că nu trebuie plătiți decât puțini agenți comerciali. Și este cu atât mai bine pentru pacienții care suferă de cancer, dar cu atât mai rău pentru cei cu dureri.

Actualmente, marea majoritate a laboratoarelor de cercetare consideră că în gene trebuie căutate cauzele cancerului. Așadar, trebuie să se mizeze exclusiv pe depistarea erorilor de codaj ale ADN-ului nostru. Cu toate acestea, câteva voci discordante se ridică pentru a critica această orientare politică: de câteva decenii asistăm la o creștere exponențială a numărului de cancere de care, pe bună dreptate, genetica nu poate da seama. Și, lucru curios, această creștere este concomitentă cu schimbările mediului nostru înconjurător. Noi nu mai respirăm același aer ca strămoșii noștri, nu mai bem aceeași apă, nu mai mâncăm aceleași alimente, nu mai evoluăm sub aceeași

lumină. Noi nu mai ducem același trai și interacțiunile cu congenerii noștri sunt mult mai numeroase. Ne scăldăm într-un univers plin de unde de toate felurile. Nu ar trebui ca o campanie de comunicare cel puțin echivalentă celor referitoare la depistarea cancerului de sân sau de colon să alerteze opinia publică asupra caracterului cancerigen al anumitor alimente, al anumitor conservanți, al anumitor regimuri ?

Lumina și cancerul

Poluarea luminoasă este permanentă și, în afară de cazul în care ne aflăm în deșert, în munții înalți sau dacă navigam solitari pe ocean, nu ne aflăm deloc în întuneric complet. Iată-l din nou pe Edison pe banca acuzaților, căci în întuneric secretăm melatonina, hormonul puternic antioxidant și, deci, din punct de vedere teoretic anticanceros. De acolo până la a ne gândi că sporirea numărului de cancere ar fi în parte legată de lumina artificială și de reducerea timpului de somn nu mai este decât un pas, pe care unii l-au făcut fără rezerve.

Dintr-un punct de vedere teoretic, și mai ales epidemiologie, este de conceput fără îndoială că toate aceste schimbări ecologice favorizează în parte creșterea numărului de cancere. Am putea atunci să ne întrebăm de ce cercetătorii își concentrează atât eforturile asupra geneticii moleculare și neglijează în acest timp ecologia. Pot fi invocate două tipuri de explicații: de o parte frivolitatea, iar de altă parte economia. Dar pentru a percepe mai bine aceste procese, să încercăm să înțelegem motivele care i-au împins pe cercetătorii din trecut să se comporte exact în aceeași manieră în fața unui alt flagel sanitar: scorbutul.

Scorbut, lămâie și alte bagatele

Scorbutul a nimicit flote întregi pe oceane, a decimat armate în campanie, a deșertificat țări. Astăzi avem o singură certitudine: scorbutul este exclusiv legat de o carență de vitamina C, și este suficientă puțină zeamă de lămâie pentru a-l preveni. Prin urmare, practic a dispărut de pe planetă. Totuși, a fost nevoie de mai mult de două mii de ani pentru a ajunge la această evidență. De-a lungul secolelor, toate publicațiile - și Dumnezeu știe cât de multe au fost - au insistat asupra unui singur tip de explicație: scorbutul nu lovește decât oamenii care duc o viață rea, au apucături rele, trăiesc în mijlocul miasmelor toxice. De ce ? Pentru că maladia „respecta epoletul” (expresie a epocii). Într-adevăr, ea nu lovea decât mateloții, infanteriștii și săracii, toți oamenii care duceau evident o viață rea, dar îi

ocolea pe ofițeri și pe cei bogați, ale căror moravuri, cum știe oricine, au fost tot timpul ireproșabile. În realitate, soldații și echipajele erau hrănite cu alimente din conserve, pe când superiorii aveau dreptul la legume și fructe proaspete. Tot așa, în timpul cruciadei sale, Saint Louis, care fusese capturat și închis de către sarazini, a fost vindecat de scorbut de către medicii musulmani, care au binevoit să-l hrănească convenabil. Dar la vremea aceea nu încăpea vorbă să fie recunoscut acest fapt elementar. De ce ?

Să admitem că nu obiceiurile destrăbălate ale oamenilor mărunți erau cele care îi îmbolnăveau, ci exclusiv repartiția nedreaptă a hranei care nimicea armatele. În plus, procurarea de hrană proaspătă ar fi avut niște consecințe economice deloc de neglijat. A fost așadar nevoie de strângerea de probe și de o așteptare de aproape un secol după descoperirea publicată de către Lind pentru ca marina militară engleză să recunoască în sfârșit virtuțile sucului de lămâie și, imediat, să îl claseze ca secret al apărării. Marele motiv al înfrângerii sau victoriei (depinde de punctul de vedere) de Trafalgar rezidă în deținerea acestei arme secrete.

Dar oricât de incredibil ar putea părea asta, marinei comerciale engleze, din motive pur economice, i-a luat mai mult de o sută de ani înainte să utilizeze citricele pentru a crește speranța de viață a echipajelor. Până la începutul secolului al XIX-lea s-a continuat să li se facă morală scorbuticilor și să fie trimiși la aer curat. De-a lungul a sute de ani, mijloacele de comunicare în masă, adică la acea vreme cursurile la facultatea de medicină, predicile la amvon, foile galbene ale colportorilor, maeștrii de la Sorbona și faimosul șoptit la ureche, au insistat asupra imoralității scorbuticilor.

Am putea totuși să spunem că povestea scorbutului aparține trecutului nostru, boala fiind învinsă. Nimic din toate acestea: în anul 1979 (ați citit bine), foarte respectabilul și foarte seriosul Oxford English Dictionnary imprima următorul text sub rubrica „scorbut”: „Maladie caracterizată printr-o slăbiciune generală a corpului, un ramolisment extrem al gingiilor, o respirație respingătoare, erupții subcutanate, dureri ale membrelor provocate de expunerea la frig și un regim prea bogat în alimente sărate.” Parcă visăm - la două secole după Lind și la mai bine de cincizeci de ani de la descoperirea vitaminei C de către Szent-Gyorguy apare o revenire a vechilor teorii cu schimbarea climatică și alimentele sărate. Niciun cuvânt în legătură cu vitamina C.

Mijloacele de comunicare în masă au continuat deci să transmită fără să gândească o fantasmă milenară periculoasă și ineptă, fondată pe o

ideologie ușor de rezumat: scorbutul îi lovește pe săraci, populație cunoscută pentru imoralitatea sa și pentru lipsa de igienă.

Dar să revenim la cancer. Probabil că ne aflăm astăzi într-o situație oarecum apropiată de aceea a scorbutului, și este posibil ca în viitor istoricii să se întrebe de ce n-am văzut nimic.

În urmă cu câțiva ani, legăturile între țigară și cancer erau contestate de un mare număr de medici și de canale de comunicare pentru motive economice evidente. A fost nevoie ca Anglia să realizeze un studiu foarte simplu: să-i claseze pe medici în două grupe, fumători și nefumători, și să numere supraviețuitorii de-a lungul timpului. Astfel, dintr-odată corpul medical admite cu adevărat și în sfârșit că „fumatul ucide".

Legătura dintre încălzirea globală și emisiile de gaze cu efect de seră a fost mult timp negată de către președinții americani când erau în același timp texani și aveau legături cu industria petrolieră. Că discutăm despre importanța contribuției omului la acest ciclu natural de reîncălzire este de înțeles, că atacăm măsurile propuse este legitim, dar putem noi în realitate să negăm nocivitatea în același timp termică, chimică și toxicologică a acestei poluări ?

A te concentra asupra legăturii dintre, de exemplu, hrană și cancer, înseamnă a reveni la aducerea în cauză a întregii filiere agroalimentare, din momentul producției până la distribuția împachetată, ceea ce ar avea consecințe financiare considerabile. Or, conexiunea este evidentă între creditele de cercetare și buna sănătate a economiei. În plus, dacă astăzi este relativ ușor să decriptezi genomul și să găsești implicațiile ADN-ului sau ARN-ului în geneza cancerului, să tipărești foarte multe publicații ieftine și deci să asiguri perenitatea finanțării laboratoarelor de cercetare, este mult mai complicat să scoți un factor izolat precum alimentația pe bază de carne și să tragi de aici concluzii practice. Încă o dată, ne găsim în situația plimbărețului nocturn care și-a pierdut cheile și nu le caută decât sub felinar, căci este singurul loc unde are șanse să le găsească, fiindcă numai acolo vede clar. Nu trebuie să uităm niciodată că scopul principal cercetătorului științific nu este de a găsi, ci de a publica, căci acesta este pentru el un mijloc de trai.

Zeul Cercetare este un Moloh care se hrănește cu propriile sale articole. El se concentrează așadar asupra a ceea ce este mai ușor (și mai rapid) de publicat, în consecință nu găsește ceea ce nu cercetează și, în plus, contestă. Dacă incredibila (prin dimensiunile sale) anchetă chineză *(Colin T Campbell – The China Study)* ar fi avut răsunetul mediatic pe care îl merita, am fi asistat la o prăbușire vertiginoasă a alimentației pe bază de carne,

urmată de falimentul unui anumit număr de regiuni (Argentina, Charolais...) și țări a căror economie este bazată pe creșterea animalelor, cu consecințe greu de prevenit. Într-adevăr, această muncă, de neconceput de altfel, care a permis urmărirea de-a lungul anilor a unor cohorte extrem de importante de subiecți, a arătat o legătură impresionantă între cantitatea de carne absorbită zilnic (în funcție de cultură și de mijloace) și numărul de cancere. Cine cunoaște această anchetă ? Care sunt jurnalele, pe hârtie sau televizate, care au trimis special jurnaliști pentru a o verifica, pentru a da socoteală ?

Este evident, de-a lungul acestui exemplu simplu, că maniera de a finanța cercetarea cancerului și de a o mediatiza ucide, și va continua să ucidă, milioane de persoane în lumea întreagă.

Dar există încă motive psihologice și culturale ale îmbolnăvirii populației și ale refuzului de a le ajuta să se vindece. Pentru a ne convinge, nu trebuie decât să vedem dificultățile pe care le-a provocat căutarea primului tratament obiectiv eficace împotriva depresiei.

Zbor deasupra unui cuib de cuci

Psihiatria nu scapă de efectul nocebo, ba chiar dimpotrivă. Istoria electroșocului este o ilustrație frapantă.

În anul 1938, doi psihiatri italieni, Ugo Cerletti și Lucio Bini, vizitează niște abatoare italiene. Ei constată că, din motive umanitare, porcii, înainte de a fi înjunghiați, primesc un șoc electric în cap care le provoacă o criză de epilepsie. Or, ca toți „psi" ai vremii, cei doi alienişti sunt în căutarea unei tehnici care să permită inducerea fără pericol a acestui fenomen de convulsii confundat cu noțiunea de șoc, una dintre fantasmele epocii fiind că un asemenea șoc poate induce nebunia și că un alt șoc o poate vindeca. De ce o asemenea idee ?

Din Antichitate s-a observat că atunci când anumiți „alienați" (în realitate deprimați melancolici) făceau o criză de epilepsie, se vindecau la trezire. „Marele rău" era considerat ca marcă a eroilor precum Alexandru cel Mare sau Iulius Cezar. La fel, Roma, când un senator avea convulsii după ce ținuse ședințe la comiții în plin soare, criza sa „comițială" era considerată de bun augur. Prin urmare, au fost inventate numeroase tehnici pentru a-i face pe alienați în mod tranzitoriu (dacă este posibil) epileptici, în plus, anumiți alienişti crezuseră că au observat o incompatibilitate între epilepsie și nebunie. Deși această credință era în totalitate falsă, pe atunci era împărtășită de foarte mulți. Și toată lumea căuta metoda capabilă să provoace convulsii cu cele mai mici riscuri posibile.

Anumite metode erau de-a dreptul barbare. În absența unor publicații științifice fiabile, nu mă voi întinde foarte mult cu tehnica antică egipteană care ar fi constat în a-i expune pe pacienți la descărcările peștelui-torpilă, electroșoc „avânt la lettre". În secolul al XIX-lea, în sanatorii, căutam de asemenea în mod activ cum să declanșăm un șoc, o emoție „salvatoare" la pensionarii ospiciilor. Anumite metode erau dintre cele mai exotice. De exemplu, se crea o grădină frumoasă cu un pod în stil japonez; când bolnavul îl traversa, era acționat un mecanism și cele două părți se îndepărtau, astfel încât nefericitul cădea în apa înghețată.

Victoria celui mai original mijloc (sau a psihiatrului cel mai țicnit ?) îi revine incontestabil „orgii cu pisici" descrisă de către părintele Kircher în secolul al XVII-lea. Era vorba de o orgă sau de un pian la ale căror clape fuseseră atașate cozi de pisici. O altă versiune descrie niște vârfuri ascuțite care erau înfipte în corpurile nefericitelor feline. Fiecare animal era într-un compartiment și erau alese cu vârste, talii și sexe diferite, pentru a varia strigătele și notele. Când un nebun în același timp depresiv și meloman voia să cânte un acord, animalele scoteau niște mieunaturi care prin efectul lor comic îi produceau o mare emoție muzicianului. Oare de la această invenție vine expresia „pian cu coadă" ? Dar să lăsăm pana părintelui Athanasius Kircher în cartea a VI-a a Musurgie: „Sub degetele agile ale pianiștilor, vârfurile ciocănelelor începeau să atace cu artă cozile diferitelor animale. Acestea răspundeau mai întâi cu mieunaturi scurte și clare, dar curând, înfuriate de frecvența împunsăturilor, modulau, crescendo și rinforzando, sunete capabile să-i facă să râdă pe cei mai morocănoși și să danseze până și pe șoareci - *et vel sorices ipsos ad saltum conotare*.

Ceva mai târziu, în anii 1930, șocul la Cardiazol, recomandat de von Meduna, inducea o stare de febră, de suferințe și convulsii în același timp spectaculoase și periculoase, uneori mortale. Mai bine decât o poțiune amară !

Practica malariaterapiei a fost propusă de Julius Wagner von Jauregg (1857-1940). Ea i-a adus, în anul 1918, singurul Premiu Nobel obținut vreodată de un psihiatru. Terapeuticile musculoase au toate favorurile oamenilor de știință și ale mijloacelor de comunicare în masă... atât cât se aplică ele pe alienați ! De data aceasta era vorba să se aplice un șoc provocat de paludism, care, uneori, induce într-adevăr convulsii cauzate de febră. Psihiatrii, pe care în mod sigur nimic nu-i sperie, s-au complăcut să crească țânțarii și să inoculeze paludismul, cu toate riscurile aferente, la nefericiți care cădeau din Caribda schizofreniei în Scilla febrei periodice. Din nefericire -

sau mai degrabă din fericire ! - câteva insecte au scăpat și i-au înțepat pe gardienii nebunilor și pe alieniști. Mai merge să impaludezi alienații, dar când e vorba de îngrijitori, este cu totul altă mâncare de pește. Metoda a fost definitiv abandonată. Tocmai în acest context „febril" a apărut descoperirea celor doi alieniști transalpini ai noștri care nu au făcut decât să reia eseurile confraților lor egipteni antici deja menționați.

Cam la aceeași vreme, pornind din anul 1933, Manfred Sakel a început să inducă come hipoglicemice cu ajutorul insulinei. Aceste come puteau, dar nu întotdeauna, să ajungă până la crize de epilepsie. Această tehnică, în același timp periculoasă și niciodată evaluată științific în mod veritabil, a făcut furori și a continuat să fie recomandată până nu demult. Se zvonește chiar că anumiți psihiatri ar continua să o recomande (?).

După câte vedem, numeroase efecte nocebo sunt provocate de credințe medicale eronate. Dar să revenim la porcii noștri și la abatoarele lor vizitate de psihiatrii italieni.

După ce a fost testată tehnica electroconvulsivoterapiei (ECT) la alte animale (câini), care toți aveau convulsii sub efectul curentului electric și apoi se trezeau în plină formă, metoda a fost aplicată la om de către Cerletti și Bini. Primul cobai uman a fost un schizofrenic. S-a procedat, bineînțeles, fără a-i cere părerea.

Cu siguranță, nu era decât un detaliu la acea vreme ! Un alt detaliu - echipa îngrijitoare se opunea total acestei experiențe. La trezire, schizofrenicul a declarat: „Nu mai vreau încă o dată, este mortal !" Dar la acea vreme nu se acorda nicio importanță vorbelor unui nebun și i s-a făcut așadar o întreagă serie, care ar fi dus la vindecarea sa, lucru uimitor, având în vedere că eficacitatea acestei tehnici este mai îndoielnică decât maladia, cu excepția anumitor simptome, precum catatonia sau agitația incoercibilă... Dar poate diagnosticul era eronat și fusese vorba de un maniaco-depresiv, atât de bine pot semăna maladiile între ele după câțiva ani petrecuți în azil.

În ciuda acestor debuturi, al căror caracter etic este cel puțin discutabil, tehnica a cunoscut un succes fulgerător, dacă pot spune așa ! În câteva luni, azilurile unde ea a fost folosită au fost, se pare, golite de jumătate dintre alienați. Niciodată nu mai văzusem așa ceva ! Cum poate o teorie perfect falsă să genereze o terapie perfect eficace.

Putem deci afirma, fără riscul de a ne înșela, că ECT (electroconvulsivoterapia) a fost primul tratament obiectiv eficace din toată istoria psihiatriei. Prin urmare, chiar în mijlocul furtunii din 1939-1945, ECT a cunoscut o expansiune exponențială. Cea mai mare parte dintre persoanele

internate în acea perioadă au beneficiat - sau au pătimit ? - de ședințe de seismoterapie, rebotezate într-un mod pudic „electronarcoze”.

A venit mai 1968 și cortegiul său de utopii flamboiante. Printre acestea, antipsihiatria a cunoscut un succes extraordinar. Un italian, Basaglia, a fost și de această dată principalul promotor. Teoria era simplă: maladia mintală nu există, ea nu este decât simptomul unei societăți capitaliste bolnave. Să provocăm, să organizăm „Marea Seară”, să schimbăm societatea și nebunii se vor vindeca de la sine. Așa se face că dincolo de Alpi, internarea și chiar spitalizarea psihiatrică au fost proscrise. De pe o zi pe alta, toate azilurile (manicomio) italiene au fost închise, cu consecințele pe care ni le putem imagina.

În Franța, în valul antipsihiatriei, la puțin timp după mai 1981 și valul său roz, o delegație de politicieni proaspăt aleși a venit în vizită la o unitate de suicidologie.

- Bună ziua, am venit să vedem ce faceți, vrem să păstrăm o evidență a activității dumneavoastră înainte de închiderea acestei structuri.

- A, da ?

- Da, căci văzând noua eră care se anunță, suicidul va dispărea progresiv.

Ne-am fi putut gândi la o farsă, dar nu, acești oameni erau de bună credință, sinceri și convinși că vor aduce fericirea umanității și, în frumoasa lor candoare, siguri că vor suprima disperarea. Păcat, de altfel, că s-au înșelat și că numărul de suiciduri nu s-a micșorat prin urmare. Iar apoi, chiar dacă perioada hippie *peace and love* făcuse un pic epocă, orice formă de violență și deci de constrângere trebuia evitată. „Este interzis să interzici” rămâne unul dintre sloganurile cele mai marcante din mai 1968.

Să notăm că psihiatria italiană nu și-a revenit de altfel deloc din această abordare antipsihiatrică și acuză un retard impresionant.

Scientologii, care, lucru dovedit, nu se dau înapoi în fața șarmului învechit al criticilor desuete, continuă de altfel să-și facă fondurile de comerț cu critica absurdă a electroconvulsivoterapiei și să-i dezinformeze pe pacienți săptămână după săptămână cu manifestele lor duminicale distribuite în fața porților spitalelor de psihiatrie.

Contextul era așadar perfect în anul 1975 pentru ca filmul lui Milos Forman să cunoască un succes mondial. Contextul sociologic, plus talentul lui Jack Nicholson. *Zbor deasupra unui cuib de cuci* stabilește un savant amalgam (oare voluntar ?) între inofensivul dar spectaculosul ECT și abominabila dar relativ puțin cinegenica lobotomie. Toate inimile bune se înduioșează - și sunt

indignate - în legătură cu soarta bietului jurnalist, victima torționarilor în halate albe care sfârșește în stadiul de legumă. Și toți repudiază electrosocul de-acum înainte asimilat unei tehnici violente, barbare și represive.

Trebuie spus, de asemenea, că în mod progresiv se produsese o derivă în anumite instituții psihiatrice unde electrosocul era indicat mai mult pentru motive lucrative *(o ședință de electroșocuri era cotată de către Securitatea Socială mai mult decât o ședință de terapie sau o perfuzie)* sau disciplinare decât propriu-zis terapeutice. În sfârșit, indicațiile erau mai mult decât imprecise și cam toată lumea „trecea pe la gegene", un alt amalgam nefericit cu porecla pe care militarii i-o dăduseră acestui generator de electricitate care servea la torturarea oamenilor în timpul războiului din Algeria, și pe care anumiți psihiatri mai malițioși îl prescriau ca tratament.

În 1973, Alexandr Soljeniț în a venit la timp pentru a denunța, pe bună dreptate, atrocitățile comise de către psihiatrii sovietici în Arhipelagul Gulag. Lumea occidentală, înmărmurită, afla în ce măsură psihiatria putea fi violentă. Să nu uităm că în urmă cu ceva timp războiul din 1939-1945 văzuse dispărând prin eutanasiere, 250000 de bolnavi mintal în Germania, cu complicitatea activă a unui anumit număr de psihiatri germani, și aproape 50000 în Franța, murind de foame sub privirea (mai mult sau mai puțin) pasivă a câtorva dintre colegii lor alienișt francezi. Presa de la acea vreme a început să gloseze asupra situației de opresiune din psihiatrie, retransmisă de Michel Foucault în capodopera sa, *Istoria nebuniei în epoca clasică* (Gallimard, 1972) care descrie Marea închidere și stabilește, și el, un amalgam foarte convingător (deși relativ eronat !) între închisoare, armată, școală și clinică de psihiatrie, pe care el le considera cele patru mari instituții totalitare ale Occidentului. Spiritele erau coapte pentru a ataca ECT, considerat simbol al violenței în aziluri, cu riscul de a suprima un tratament eficace, de a-i împinge pe oameni la suicid, ceea ce este fără îndoială unul din cele mai rele efecte nocebo pe care ni le-am putea imagina în psihiatrie.

Literații epocii au strigat așadar „jos ECT", iar practica a început să dispară progresiv. Când eram cercetător la Universitatea Stanford din California, în 1981-1982, niciun psihiatru nu îndrăznea să practice ECT pe coasta de vest a Statelor Unite ale Americii. Cum zicea amuzându-se șeful meu de serviciu, *You'd need pretty good lawyers* („Ți-ar trebui niște avocați al naibii de buni"). Orașul Berkeley a ajuns chiar să organizeze o consultație electorală pentru a-i întreba pe cetățeni dacă ar trebui interzis electrosocul ce provoacă „lovituri și răni voluntare". Poporul a votat pentru a-l interzice, drept care Curtea Supremă l-a anulat, mulțumesc lui Dumnezeu, ca fiind

neconstituțional. Să ne imaginăm că astăzi am propune un referendum pentru a-i întreba pe oameni dacă ar trebui autorizate perfuzia sau neurochirurgia !

Tocmai în momentul (1985) în care tehnica era pe punctul de a fi definitiv interzisă, OMS a început să se emoționeze și să-și pună întrebarea oportunității suprimării unei metode care fusese atât de tămâiată cu treizeci de ani în urmă. Un studiu statistic (meta-analiză) a fost întreprins pentru a permite comparația între efectele medicamentelor antidepresive și cele ale ECT. Verdictul nu a întârziat să apară: când diagnosticul este bine pus (depresie severă cu melancolie, depresie rezistentă...), electroșocul face mai bine, mult mai repede și mult mai regulat decât antidepresivele. În compensație, ca și cu medicamentele, recidiva intervine destul de des la un anumit timp după încetarea tratamentului. În plus, în ce privește reacțiile nocive, ECT s-ar dovedi mai degrabă mai puțin periculos și mai bine tolerat decât antidepresivele epocii, în asemenea măsură că una dintre indicațiile oficiale o privește pe femeia gravidă, ECT fiind în final tratamentul cel mai puțin periculos pentru fat. A fost organizată o conferință de consens care a fixat condițiile etice (consimțământ lămurit dat în scris) și tehnice (indicații clare și enumerate, anestezie generală cu curara, șoc unilateral în cazul tulburărilor de memorie) ale metodei.

Am fi putut să credem că din acel moment presa și ansamblul mijloacelor de comunicare în masă vor reabilita electroșocul.

Nici vorbă - și astăzi subiectul rămâne exploziv. Am fost contactat de câteva ori de jurnaliști dornici să realizeze reportaje asupra ECT în serviciile pe care le-am dirijat, dar niciunul (cu excepția unuia mai recent) nu a fost difuzat vreodată, redactorii șefi considerând că subiectul „nu a ajuns încă la maturitate” (sic !) și, de fapt, electroșocul își păstrează imaginea urâtă în spiritul public. Afurisit paradox, chiar mijloacele de comunicare în masă sunt cele care permit unui subiect să ajungă la maturitate ! Această atitudine sectară este dăunătoare; într-adevăr, se întâmplă adesea ca pacienți terifiați, prost informați, să refuze să beneficieze de acest tratament, prezentând un risc mortal din cauza ratei ridicate de sinucideri ale acestei maladii. Se întâmplă chiar ca medicii generaliști sau psihiatri, din cauza ideologiei sau din lipsa cunoștințelor, să refuze această indicație.

Putem așadar spune că din pricina complicității mijloacelor de comunicare în masă și a anumitor medici, nu numai că electroșocul își păstrează proasta reputație, dar că în plus, se întâmplă ca pacienții care îl

acceptă fără a crede în el să dezvolte o rezistență sau efecte secundare dăunătoare. Și aici, eu cred într-adevăr că putem vorbi de efectul nocebo.

Uitarea fundamentelor biologice, genetice și culturale ale bolii psihice conduce la o abținere terapeutică scandaloasă. Am asistat de multe ori, student fiind, la abandonuri dramatice, așa încât sunt indignat când văd anumiți pacienți melancolici și suicidari care nu primesc decât cuvinte de alinare și medicamente adesea ineficace, în locul unei serii de electroșocuri salvatoare, urmate de șocuri de reamintire timp de cincisprezece zile, apoi în fiecare lună pentru a preveni recidiva, așa încât să trăiască, în sfârșit, fără medicamente sau aproape fără.

Putem afirma prin urmare că în domeniul depresiei, presa a dat greș și continuă să dea greș în ceea ce privește menirea sa de a informa, inducând un efect nocebo major, uneori mortal.

CAPITOLUL IV

POLITICI EXASPERANTE

Politici exasperante

Nu știu ce s-ar fi întâmplat dacă l-am fi tachinat prea mult pe Napoleon Bonaparte în legătură cu statura sa mică sau dacă l-am fi ironizat prea mult pe Ludovic al XIV-lea cu privire la excrescența pe care o avea în creștetul capului *(anumiți istorici nu s-au abținut să născocească cuvinte cu privire la farsele Doamnei Natură, care a avut grijă să adauge o excrescență - o așa-zisă fărâmă de frumusețe – pe creștetul capului unui om atât de important)*, dar eu cred că acest gen de apropouri le-ar fi adus impertinenților rebeli câteva necazuri terminate la Bastille sau sub meterezele castelului Vincennes. Cu siguranță am fi glumit un pic la adresa ducelui de Guise, mai celebru mort decât în viață, dar tocmai... era mort. Victor Hugo a făcut destule ironii în legătură cu „Napoleon cel Mic", alias Napoleon al III-lea. Dar, prudent, s-a autoexilat în siguranță la Guernesey. În decursul anilor 1980 s-au făcut destule glume pe seama înălțimii lui Mitterand; de altfel, am îndrăznit (cu greu) să ne batem joc de taliile respective ale lui Francois Micuțul și Helmut (Kohl) Uriașul, primul trucând fotografia în care cei doi șefi de stat erau unul lângă altul, mână-n mână, cu privirea întoarsă spre viitor.

Sfârșitul codurilor bunelor maniere ?

După intrarea în arenă a lui Nikolas Sarkozy, codurile par să se fi schimbat. Atât în campanie, cât și după alegerea la președinția Republicii, aluziile la talonetele sale nu încetează, lucru deloc extraordinar în țara noastră de autori impertinenți de șansonete, chiar dacă atacurile asupra fizicului rămân șocante. În fond, caricaturile vizuale au existat dintotdeauna, Honore Daumier ducându-le la apogeu. Marionetele de la *Info* îl introduc cu regularitate în scenă, echipat cu Rolex și plin de ticuri. Putem, de asemenea, considera că este conform tradiției hexagonale și este adevărat că anumite cântece prerevoluționare în legătură cu Ludovic XVI-lea și Măria Antoaneta nu erau prea amabile în ceea ce privește fizicul și performanțele sexuale ale unuia și comportamentul libertin al celeilalte. Este adevărat, în fine, că pamfletarii din Paris nu au procedat fără menajamente. Totuși, nu există în tradiția franceză ideea de a le rezerva același tratament cronicarilor înșiși. De exemplu, eu n-am văzut încă marioneta lui Guy Carlier, nici nu am auzit destule răutăți despre volumul sau greutatea acestui cronicar amuzant de feroce. Nu sunt sigur de altfel că ar aprecia asta, deși nu a fost ultimul care să glumească pe seama fizicului șefului de stat.

Martine Aubry, Christine Boutin, considerate „mici și grase”, au întreținut și ele acest tip de umor. Dar, în fond, știm că politicienii au obrazul gros și, pe urmă, nu au decât să-și aleagă o altă meserie dacă nu suportă acest gen de picanterie. Este, de asemenea, adevărat că nu există diferență de natură între o caricatură de *Le Monde de Plantu* și o glumă răutăcioasă de-a lui Guy Carlier sau de-a lui Stephane Guillon.

Nimic de zis până aici, este tradiția, cel puțin în țara noastră.

În compensație, când o publicație ca *Marianne* scoate un număr special (21 aprilie 2007), argumente psi în sprijin, cu scopul de a demonstra clinic existența unei posibile serioase maladii mentale ale candidatului Nikolas Sarkozy - „Este nebun” - mi se pare că se pune aici o veritabilă problemă de fond și că linia galbenă a fost depășită. În afară de caracterul injurios, neetic al acestui tip de atac pentru individul care îl îndură, faptul de a le sugera cetățenilor că potențialul lor șef de stat este un alienat poate crea un climat de nesiguranță ale cărui consecințe sunt greu de măsurat. Există o adevărată diferență de fond între ireverența sau impertinența admise dintotdeauna în Occident și un diagnostic de demență.

Se știe de multă vreme că nu există secret medical când este vorba de personalități de rang înalt. Teoretic, potrivit ordinului medicilor, secretul este absolut și persistă chiar și după dispariția indivizilor. Nebunia lui Ludovic al X-lea Hutin, hemoroizii și fistula lui Ludovic al XIV-lea, cangrena sa terminală, litiaza urinară a lui Napoleon al III-lea, sifilisul nervos al lui Gamelin sau al lui Lenin și altele... Este adevărat că în acele timpuri străvechi lucrurile nu erau deloc reglementate. S-a știut încă de la moartea generalului de Gaulle despre existența unui anevrism al aortei, s-a aflat (un pic mai târziu) că Francois Mitterand avea un cancer metastazic de prostată. Oamenii au fost șocați de caricatura publicată în legătură cu boala Kahler a președintelui Pompidou și cu hemoragiile rectale reprezentate fără menajamente pe coperta publicației *Hara-Kiri* în ziua morții sale. Dar nu ne-am fi închipuit niciodată că cineva s-ar referi la boala psihică a unui potențial președinte utilizând termeni pseudoștiințifici. Problema este că oricine se ridică împotriva acestui tip de publicație va trece drept un sarkozist, incluzându-l și pe autorul acestor rânduri. Nu există niciun mijloc de a denunța un procedeu jurnalistic fără a fi inclus într-o categorie sau alta, căci intenția primează întotdeauna argumentației. Eu nu cred totuși că aparțin vreunei mișcări politice și știu că aș fi reacționat exact în aceeași manieră dacă acest gen de atac ar fi fost dirijat împotriva lui Segolene Royal sau Francois Bayrou. Vă garantez că un jurnalist oarecare, mai tupeist, n-ar fi avut nicio reținere în a le

găsi ambilor semne de dezechilibru, cu condiția să găsească niște „experți buni".

Nici nu îndrăznesc să-mi imaginez cum ar reacționa publicul dacă ar izbucni un conflict internațional, președintele fiind șeful armatei, potrivit Constituției țării noastre. Psihopatia lui presupusă, impulsivitatea sa, ticurile sale îl vor împinge să apese din neatenție butonul roșu atomic ? Securitatea națională nu riscă oare să fie grav compromisă găsindu-se astfel în mâinile unui bufon iresponsabil ? Este aproape ca și cum pasagerii unui vas de croazieră ar afla că la bord au un comandant bolnav de Alzheimer care este total dezorientat. Cât despre mine, eu cred că, chiar dacă avem idei contradictorii în politică, chiar dacă urâm un adversar, este o dovadă de completă iresponsabilitate să lansezi anumite tipuri de atacuri. Încă o dată, efectul nocebo riscă să joace tare, și ce-a urmat a dovedit-o.

La optsprezece luni după alegerea sa, Nicolas Sarkozy este președintele Europei. El s-a învestit temeinic în noile sale funcții și, cu aprobarea generală, îi merge destul de bine. Cota sa de popularitate crește în opinia publică după o primă perioadă de cădere atribuită, între altele, unor declarații și comportamente afective șocante, căci indiscutabil... „bla bla"; și totodată din cauza anumitor măsuri legislative considerate de către juriști ca atentând la libertățile individuale.

Criza economică izbucnește. Președintele Republicii face din nou dovadă de hiperdinamism. În realitate, el ia aproape aceleași măsuri ca și alți sefi de state din țările dezvoltate. Dar de data aceasta lucrurile sunt diferite. Este vorba de securitatea financiară a cetățenilor. Fiecare riscă să se găsească în șomaj, împovărat de datorii, în stradă, ca verișorii noștri din America și ale lor nu se simt protejați. Când ai un „nebun" în fruntea statului este mai degrabă amuzant, dar asta într-o perioadă de stabilitate, nu când lucrurile merg chiar rău.

Suicidul, mod de întrebuințare mediatică

Toamna lui 2009: microcosmosul hexagonal este zguduit de o a nu știu câta polemică în atmosfera lui „Oamenii se sinucid la France Telecom". Acest val neliniștitor a fost provocat inevitabil de metodele de gestiune ale echipei de management. Articolele și emisiunile se înlănțuiesc, dezbaterile înfloresc, opoziția pune mâna pe dosarele: „Suferința la locul de muncă devine intolerabilă", „Hărțuirea profesională, flagel al timpurilor moderne", „întreprinderea, o lume închisă și nemiloasă". Un director gafeur și lipsit de

compasiune face greșeala să vorbească despre „modul de sinucidere”. Să-i fie rușine directorului !

Pâine binecuvântată pentru opoziția care ține dosarul. Nimeni nu-l întrebase nimic, dar un ministru afirmă, pentru orice eventualitate: „Poșta este ne-pri-va-ti-za-bi-lă.”

Puterea tremură din temelii. Capetele încep să cadă în întreprinderi. În sfârșit, cu prilejul celui de-al douăzeci și cincilea suicid reușit în ultimii doi ani, planul de restructurare al întreprinderii este amânat *sine die*.

Toată lumea aprobă. Burduful s-a înmuiat instantaneu. De altfel, era timpul, căci se profila o nouă polemică. Chiar înainte de următoarea. Și de următoarea.

Suicidul cheamă suicidul

Ar trebui ca într-o zi politicienii să reflecteze un pic la chestiunile de sănătate publică înainte de a lăsa să se infiltreze anumite campanii, căci atât de mare este contagiunea în acest domeniu. Mecanismele de identificare muncesc din plin între egalii unei aceleiași întreprinderi, ca și cum faptul de a mediatiza, deci de a justifica, de a glorifica un lucru, ridică tabuul autodistrugerii celor care îndură aceeași suferință, dar care nu s-au gândit neapărat la asta. Cunoaștem de mult timp acest fenomen în licee, unde adeseori moartea unui adolescent antrenează alte morți. Nu i-ar veni nimănui ideea să afirme că „copiii se sinucid din vina profesorilor sau a directorilor sau chiar a învățământului național”.

Suicidul este un fenomen multifactorial în legătură cu care pot fi luate în considerare elemente culturale, familiale, personale, profesionale, sociologice... Atunci de ce își permite presa acest gen de afirmații la adresa antreprenorilor marilor întreprinderi ? Este oare legitim să-i transformi pe directori în țapi ispășitori ? Și cum se face că toată lumea găsește normal să-i condamne fără proces pe angajatori mai degrabă de exemplu decât pe profesori ? De ce toată lumea uită, de asemenea, că atâtea persoane s-au sinucis la France Telecom, acest gen de comportament tragic fiind foarte frecvent la șomeri, țărani, anumiți artiști, medici, veterinari. Să fie unele sinucideri mai puțin corecte politic decât altele ?

Din nefericire, când încercăm să-i aducem în discuție pe jurnaliști cu privire la acest subiect, răspunsurile lor sunt invariabile: „Noi nu ne facem decât meseria: presa are misiunea de a informa.” Iar dacă insistăm mai mult: „Veți vedea că va fi tot din vina noastră.”

Și dacă insistăm și mai mult ni se taie, în fine, microfoanele.

Uneori, presa nu se mulțumește să constate zgomotos și astfel să denunțe. Ea poate stigmatiza, ba chiar împinge la crimă, în cazul de față, la suicid.

Jurnaliștii, ca și politicienii, au memoria scurtă

Este suficient să ne gândim la Roger Salengro și la linșajul mediatic, injust și nefondat, pe fundalul homofobiei, a cărui victimă a fost, din cauza jurnalelor de extremă dreapta care l-au acuzat că s-a ascuns în timpul Primului Război Mondial, pe când era prizonier în Germania. Suspiciunea a început să planeze asupra lui, și nu numai din partea publicațiilor de dreapta. Nefericitul ministru, umilit și disperat, a sfârșit prin a se sinucide. Simțindu-se vinovată, Franța a botezat străzi cu numele lui !

Un alt ministru, Frederic Mitterrand, a fost recent acuzat de pedofilie turistică de către aceleași persoane de extremă dreapta, tot pe fondul homofobiei. Această acuzație a fost preluată de membrii altor partide. Nu am dreptul de a judeca fundamentul acestor afirmații și de a reaminti că cei care acuză pe oricine de a fi comis un delict fără a-l dovedi pot fi acuzați de defăimare. Dar teama de a patra putere este atât de mare, iar procedura juridică atât de complexă, încât puțini sunt cei care riscă o astfel de acțiune, căci pot fi siguri că o bună parte a presei se va năpusti asupra lor din reflex corporativ. Iar cariera lor va fi distrusă. Dar intenția mea nu este aceasta. În compensație, îmi permit, ca psihiatru, să fiu indignat împotriva celor ce riscă să-i scoată bolnavi pe contemporanii lor care, în fața acestui tip de manipulare a opiniei, nu au decât trei alternative : să facă pe grozavii, neacordând importanță, să răspundă cu aceeași monedă sau să se îmbolnăvească și, uneori, să moară. Contrar lui Salengro, ministrul culturii a optat pentru prima strategie. Unchiul său ar fi ales-o, fără îndoială, pe a doua, vădit cea mai eficace dintre toate, dar nu toată lumea este dotată pentru dispreț.

Suntem cu toții complici

Obiectivul acestei lucrări nu este nici de a ataca, nici de a acuza, nici măcar de a denunța. Proiectul meu este mai degrabă de a reflecta asupra cauzelor acestor fenomene mediatice și, mai presus de orice, asupra consecințelor medicale, care sunt majore. Dacă principalele mijloace de comunicare în masă care sunt presa scrisă, radioul, televiziunea, Internetul, politica, medicina, religia, justiția, fără a uita de cancanurile de tejghea, fac atâtea în domeniul catastrofismului și al senzaționalismului, este la fel de

adevărat că publicul nu așteaptă decât asta. Cum nu există călău fără victimă, nu există jurnale televizate pline de drame fără telespectatori avizi de senzații tari. Unul se justifică, se hrănește cu celălalt și viceversa. Este vorba probabil de un fenomen etologic. Animalul uman, fiind în același timp un prădător și o pradă, are nevoie să fie avertizat în legătură cu pericolele care vor veni și cu vânatul din apropiere...

Între tocsin și dangăt, rămâne să fie găsită o măsură justă.

Legi ale efectului nocebo

Să nu ne înșelăm, eu nu vreau să acuz oamenii politici, oricare le-ar fi părerea. Ei fac adeseori ceea ce pot cu mijloacele de care dispun într-un context dificil de mondializare a economiei și de federalizare (europeană sau americană) a legilor. Totuși, nu avem încotro și trebuie să recunoaștem că textele pe care le votează regulat într-un frumos elan de generozitate au uneori efecte cel puțin toxice.

Închisoarea: speranță deșartă

Un exemplu recent: a fost votată o lege care permite creșterea câmpului de aplicare a brățărilor electronice. Mai mulți condamnați și deținuți în prevenție vor putea ieși din închisoare și vor încerca să se reintegreze datorită noii dispoziții legislative.

Formidabil, nu-i așa ?

Singura îngrijorare este că, dacă legea este un medicament, principiul său activ este banul. Cu alte cuvinte, dacă o lege este votată, dar finanțarea care permite punerea sa în aplicare nu este prevăzută, riscăm să provocăm un efect invers celui pe care îl speram.

Primul timp, fază a efectului placebo: speranță trezită la deținuți (și la familiile lor), care întrevăd posibilitatea de a se întoarce în aer liber; ușurare pentru supraveghetori; reducerea tensiunii în închisori. Cu excepția câtorva reacționari, cetățenii se bucură, în marea lor majoritate.

Al doilea timp, faza de latență: așteptare interminabilă, căci eliberarea anticipată nu intervine, din cauza bugetului pentru achiziționarea brățărilor și a recrutării celor care vor fi însărcinați cu supravegherea ecranelor de control. Frustrarea sporește la cei care ar fi avut dreptul să fie afară, dar rămân înăuntru; închisoarea este mult mai ușor de suportat când știm că merităm să fim înăuntru. Ea devine intolerabilă dacă ne gândim că am fi avut posibilitatea legală de a ieși, de a fi afară... Ură împotriva principalei

responsabile care preferă să defileze în ținută Dior mai degrabă decât să deblocheze bugetele necesare.

Al treilea timp, faza, a efectului nocebo indus de decepție, sporirea furiei, creșterea tensiunii în închisori, riscul exploziei. Revoltă a deținuților, grevă a paznicilor, care denunță pe bună dreptate suprapopularea carcerelor. Sinucideri. Nemulțumire populară instigată de media pe bună dreptate. Nectarul s-a transformat într-o poțiune amară, rezultatul este exact inversul a ceea ce era de așteptat.

Aceeași demonstrație ar putea fi făcută în legătură cu legea în pregătire asupra suprapopulării închisorilor. S-a promis nu mai mult de o persoană într-o singură celulă. Și acolo, dacă finanțarea nu este prevăzută, cei care se îngrămădesc câte cinci sau șase în paturi suprapuse cu o toaletă turcească în mijloc (fără paravan, nici perdea) pentru a-și face nevoile vor suporta mai greu condițiile lor abominabile de viață. Diferența dintre Simone Veil, ministrul sănătății, și ultimii miniștri ai justiției este că ea, când a spus că va umaniza spitalele... a făcut-o !

Paritate: promisiuni nerespectate

Tot în registrul legilor nocebo, am putea evoca dispoziția care prevede procentajul de femei la diferitele alegeri. Problema fusese prost pusă de la început, căci principiul procentajului impus, și așadar al discriminării pozitive, are ceva umilitor. El pleacă de fapt de la ideea că, fără o lege specifică, femeile ar fi incapabile să se impună, transformând femeile în asistate, ca oricare minoritate, deși ele sunt net mai numeroase decât bărbații. Se știe cu toate acestea că recompensa este mai eficace și, mai presus decât orice, mai durabilă decât represiunea. O incitare financiară care ar fi redus cheltuielile partidelor, ale administrațiilor și ale întreprinderilor capabile să propulseze femeile spre cele mai înalte responsabilități ar fi avut fără îndoială efecte mai convingătoare.

Cum amenzile sunt în orice caz puțin descurajante, partidele preferă să plătească decât să se supună acestei reglementări. Cât despre posturile de direcțiune în administrații și întreprinderi, nimic, nicio dispoziție de raportare nu a fost prevăzută... Prin urmare, din frustrate, femeile militante devin umilite. Impresia și sentimentul de discriminare negativă sporesc. Furia lor este justificată.

Va trebui ca într-o zi legiutorii noștri să se aplece cu seriozitate asupra acestei chestiuni și să înceteze să îmbolnăvească societatea de care

răspund cu promisiunile lor în formă de legi nefinanțate, chiar dacă în ei sălășluiesc cele mai bune intenții din lume.

Comunicare politică și anunțuri toxice

Este vara lui 2002, caniculă. Bătrânii cad ca muștele. Ministrul de la acea vreme, medic și profesor pe deasupra, este filmat în timpul vacanței. Publicul interpretează că el nu vrea să și-o întrerupă pentru nimic în lume. Furie, căci este bine știut, cele treizeci și cinci de ore și concediile plătite nu ar trebui să li se adreseze oamenilor politici. Dezastrul se preconizează și polemica, justificată de data aceasta, este în toi. Pentru a stinge focul, profesorul Mattei, un pompier foarte prost, spune că guvernul nu este responsabil de starea vremii. El nu are nimic să-și reproșeze în toată această chestiune care ține de climă și de o căldură prelungită a excepțional de mult. Nu am ști, așadar, să-i imputăm cine știe ce nici lui, nici ministerului său și, imediat după aceea... Îl concediază pe șeful său de cabinet, desemnat ca responsabil cu totul.

Fără să-și dea seama, el a utilizat ceea ce psihiatrii numesc în jargonul lor o „dublă legătură": guvernul afirmă că nu este responsabil, nici vinovat, dar pedepsește totuși unul dintre agenții săi. Legătura dublă are întotdeauna aceleași consecințe: furie, delir sau râs. Să luăm ca exemplu legătura dublă utilizată de o mamă care își vizitează fiul schizofrenic, spitalizat, căruia începe să-i fie mai bine. Se duc să se plimbe prin parc. Cuprins de un elan de tandrețe spontană, băiatul își trece brațul în jurul taliei sale care, în mod imperceptibil, se încordează. El își retrage de îndată brațul, și asta pentru ca mama să-i spună pe un ton moralizator: „Dar, dragul meu, de ce ți-ai retras brațul ? Nu trebuie să-ți fie teamă să-ți exprimi sentimentele." Imediat, a doua zi, boala recidivează. Putem să luăm, de asemenea, exemplul unui tată care îi oferă două cravate odraslei sale. Fiul (psihotic), pentru a-i face pe plac, își pune una din două, iar părintele observă: „Așadar nu-ți place cealaltă ?" Aceste injoncțiuni paradoxale care formulează simultan două afirmații contradictorii antrenează fie nebunia (delirul), fie furia, fie un hohot de râs. Tipul de reacție depinde de starea de sănătate a celui care primește aceste mesaje, la care este imposibil să răspunzi într-o manieră logică sau rațională.

În cazul caniculei și al mesajului paradoxal al ministrului, efectul a fost imediat. Publicul s-a arătat scandalizat și a fost rândul comunicatorului prost să fie concediat, eternă farsă a udă-torului udat. Așadar, efectul nocebo în politică se poate dovedi periculos atât pentru politician, cât și pentru cetățean.

Moralul trupelor: Liban, Afganistan

În 23 octombrie 1983, două atentate sinucigașe au cauzat moartea a 241 de pușcași americani și a 58 de militari francezi.

Aceste atentate au fost revendicate de către o organizație misterioasă șiită, necunoscută până atunci, Jihadul islamic. Pe site-ul de Internet intitulat „Drakkar" putem contempla curtea Invalizilor, sicriele aliniate, decorate, încinse cu tricolor. Președintele Republicii, impasibil ca sfinxul... La sfârșitul ceremoniei, Francois Mitterrand le spune tuturor trei cuvinte: „Franța, onoare și sacrificiu !". Și are aceleași cuvinte de consolare pentru cele cincizeci și opt de familii dezolate. La acea vreme, nu a fost nicio polemică despre lipsa de pregătire a trupelor, vârsta căpitanului și a trupelor sale...

August 2008, o ambuscadă pusă la cale de teroriștii afgani provoacă moartea a zece militari francezi. Aceeași ceremonie în curtea Invalizilor, aceleași sicrie aliniate, decorate, încinse cu drapeluri tricolore. Nicolas Sarkozy ține un discurs. Foarte emoționat, abia își mai ține lacrimile, vorbește despre solitudinea sa prezidențială când trimite tineri la moarte. Având grijă de supraviețuitorii fiecăruia dintre evenimente, am putut observa: compasiunea unuia a fost un balsam mai puternic decât impasibilitatea celuilalt, deși polemica legată de cel de-al doilea atentat a făcut ravagii.

Condoleanțele prezidențiale, ca toate condoleanțele, sunt în primul rând destinate să fie remedii de consolare. Două epoci, doi președinți, două stiluri. Chiar înainte ca mormintele să fie închise, polemica a fost în toi. „Prezența franceză în Afganistan este într-adevăr justificată ?" Și s-a insistat asupra incompetenței comandamentului trupelor noastre „prost pregătite, prost echipate, prost antrenate". Nu era dificil să găsești cel puțin o soție, un tată îndurerat gata să ia microfonul pentru a face presupuneri, a acuza, a ridica un deget răzbunător. Camerele nu s-au întors deloc spre cei care au avut atâta măhnire, dar s-au recunoscut mândri de fiii lor căzuți pentru patrie. Nu atât de eficace, prea desuet ca discurs, demodat chiar, când obiectivul este acela de a stârni plânsul prin scandalul și disperarea pe care le provoacă.

Se cer investigații, numărători ale militarilor. Ar fi trebuit să fie trimise elicoptere de recunoaștere; oamenii erau destul de căliți, erau suficient de maturi ? Oricine știe că este preferabil să mori la 22 de ani mai degrabă decât la 20, după doi ani buni de antrenament mai degrabă decât paisprezece luni ridicole și insuficiente. Se știe, este mai puțin dur să mori

lovit de un glonț în piept când ești sergent sau caporal decât atunci când ești soldat de primă clasă.

Departe de orice idee de uniune sacră, opoziția vrea să formeze o comisie de anchetă parlamentară. În decursul unei dezbateri radiofonice, un general spune din nefericire că de fapt această operațiune este o victorie frumoasă, pentru că au fost uciși patruzeci de talibani și inamicul a luat-o la fugă luând cu sine corpurile. A fost linșat de jurnaliștii de fată. Nu i se cere să-și dovedească spusele, ci este recuzat cu ocări. A scrie despre un militar de carieră că „a murit pe câmpul onoarei" face din nefericire parte din riscurile meseriei oricărui editorialist. Este inclus în contract. așa este, chiar dacă pare oribil. Nimeni care să vorbească despre patriotism, glorie militară, câmp de onoare, noțiuni încă o dată învechite și ieșite din uz... Și totuși, acestea sunt foarte utile pentru moralul celor care sunt pe front și care trebuie să se întrebe ce caută acolo când ascultă la radio.

În sfârșit, Paris-Match publică fotografiile talibanilor pozând triumfători în fața rămășițelor franceze pe post de trofee. Este clar că jurnalul promovează cu bună știință, în mod deliberat, inamicul. Aflăm printre altele că cel puțin două dintre victime au fost ucise cu arme albe. În fine, se ridică anumite voci și, potrivit unui sondaj realizat la cald, trei sferturi dintre francezi sunt scandalizați. Fotograful ar fi trebuit să facă o pauză, să instaleze artistic combatanții pentru a pune mai bine în scenă clișeul, pentru a compune un tablou, pentru a-l face dramatic, spectaculos. Nu s-a luat nicio măsură împotriva jurnalului, nici măcar nu a fost evocată vreuna. Nu s-au luat măsuri personale nici împotriva numitului fotograf.

Ar fi politic incorect să vorbim de patriotism, de „sacrificiu suprem" în aceste timpuri ale războaielor din Golf, unde încăierările par virtuale, conflicte automate. Nu mai suntem în răz boaiele din 1914-1918 sau 1939-1945, nu mai cântăm „Nu ne veți lua Alsacia și Lorena" și „Ne vom pierde lenjeria pe linia Siegfried" !

Când ne gândim la asta, nu poți distinge clar imaginile bombardamentelor din Bagdad de cele dintr-un film bun de război ca *Ziua cea mai lungă*, *Căpitanul Conan* sau *Salvați soldatul Ryan*. Este evident că pierderile nu ar trebui să-l preocupe decât pe inamic. Probabil voi trece încă o dată drept un reacționar paseist, dar eu cred că anumite polemici sunt deplasate și e cu atât mai rău dacă folosesc cuvinte demodate, căci nu este bine să demoralizăm trupele noastre a căror misiune este suficient de dificilă, fiindcă e complicat să porți un război pe un pământ îndepărtat.

Cum sa utilizezi medicamentul informație in caz de război ?

Am lucrat în spitale de veterani în California, am îngrijit soldați mult timp după întoarcerea lor din Vietnam și cred că am anumite competențe în domeniul particular al sindromului post-război, cel puțin în străinătate. Îmi amintesc de un pacient toxicoman, alcoolic, semi-vagabond și... acoperit cu medalii militare. Îmi povestea: „Într-o zi, după o comemorare, mă duc la un restaurant cu doi sau trei prieteni, veterani ca și mine. Eram în uniformă. Sosește o familie americană din clasa de mijloc, un cuplu cu o fetiță din Extremul Orient. Cu siguranță un copil inocent ai cărui părinți au fost masacrați, nimiciți de către acești ticăloși de pușcași marini.

Toți convivii își ațintesc spre noi priviri pline de reproș. Două sau trei insulte au fost la adresa noastră: *Bastard GI, fuck US Army*... Am înțeles în acea zi că noi eram demni de dispreț (răi) în această poveste. Am părăsit masa foarte repede, fără să ripostăm. O oră mai târziu, am luat prima mea doză de cocaină."

Este foarte diferit să te lupți la tine acasă pentru a-ți apăra țara împotriva unui invadator străin și să te simți tu însuți invadator pe teritoriul bieților oameni care nu cereau nimic nimănui. Am văzut bine asta în Franța: păroșii *(les poilus - poreclă dată soldaților francezi din Primul Război Mondial)* din 1914-1918 erau mândri să-și arate mutra pocită, spre deosebire de cei care s-au luptat în Indochina sau în Algeria. Acest fenomen este ilustrat de o experiență foarte veche, deși un pic crudă: se ia un mărăcinar cu gâtul roșu, animal teritorial și foarte agresiv, gata să sară la oricine poartă culoarea roșie, indiferent de talie, care îi penetrează spațiul vital. Un pic ca și omul. Aducem pe domeniul său un alt mărăcinar mascul cu gâtul roșu. El va face totul pentru a-l alunga fără menajamente, dovedind că este mai puternic. Luăm același mărăcinar cu gâtul roșu și îl introducem într-o cușcă pe care o instalăm pe teritoriul celuilalt mărăcinar. Neputând să fugă, va sfârși prin a muri din cauza stresului. Morală: invadatorul sfârșește întotdeauna prin a fi mai puțin puternic decât proprietarul legitim. Francezii în Algeria, portughezii în Tanganyika, americanii în Vietnam, rușii în Afganistan au învățat-o pe pielea lor.

Am putea cu siguranță găsi contra-exemple: romanii și legiunile lor au sfârșit prin a asimila și prin a fi asimilați de majoritatea popoarelor pe care le-au cucerit, la fel ca incașii, dar atunci trebuie ca invadatorul să facă efortul să respecte țara invadată și să adopte cultura ei fără a și-o impună prea mult pe a sa. Este suficient să ne uităm la istoria colonizării europene pentru a constata că adesea respectul popoarelor invadate nu a existat în momentul

întâlnirii, fie că ne ducem în Algeria, în India, în Tanganyika, în Congo, în Louisiana, în Indochina sau în Vietnam, în Australia... și mă opresc aici.

Așa cum media americană a descurajat trupele americane din Vietnam și a pierdut războiul în sensul militar începând să-și impună sieși o sângeroasă înfrângere mediatică, noi riscăm să cunoaștem înfrângerea de fiecare dată când ne atacăm propriile trupe. Media presupusă să facă bine prin a acoperi evenimentul și prin a-l analiza îșI îmbolnăvește țara și trupele. Medicamentul informație riscă din acel moment să provoace moartea, adică deruta (chiar dacă, în definitiv, a fost un lucru foarte bun din punctul de vedere al vietnamezilor și, de asemenea, din punct de vedere moral). Să nu uităm de asemenea că au fost de două sau trei ori mai mulți soldați morți prin sinucidere decât în luptă. Este posibil de asemenea ca bolile (toxicomanie, alcoolism, obezitate, cancer, infarct, boala Alzheimer...) să fi fost mai numeroase la veteranii din Vietnam decât la cei din Al Doilea Război Mondial. Culpabilitatea vehiculată de „războaiele rele" și frazele nimicitoare ale jurnalelor omoară mai sigur decât mitraliera.

Se manifestă efectul nocebo.

Pentru a reveni la chestiunea ambuscadei din Afganistan, nu aș merge până la a cere ca acești polemiști să fie aduși în fața curții marțiale pentru înaltă trădare, cum s-ar fi întâmplat fără îndoială în alte timpuri (1914-1918), dar mi se pare că există un minimum de decență care trebuie respectat. Să fi fost influențat de faptul că a trebuit să mă îngrijesc de pacienți zdrobiți de asemenea situație ? Întotdeauna este dificil pentru un psihiatru să găsească argumente când în cauză este „opinia publică" în cadrul declanșării unei prăbușiri psihologice. Este evident că pentru familii, ca și pentru militarii rămași în teatrul de operațiuni, cu genul acesta de articol de senzație nu este ușor de trăit. Cu atât mai puțin de murit.

Se întâmplă uneori ca partidele politice să fie cele care agravează disperarea.

Verzii sumbri

Campioni la toate categoriile amalgamului și paradoxului, politicienii ecologiști combat de plăcere, fără distincție sau discernământ, instalațiile eoliene care sperie păsărelele, centralele nucleare periculoase din cauza deșeurilor radioactive, TGV-urile ale căror trasee vor distruge butașii de viță-de-vie, pe care nu vom putea să-i sulfatăm cum se cuvine și care nu vor putea să mai alcoolizeze populațiile, canalele de navigație (Rin-Ron) care ar putea denatura peisajele pe care totuși nu prea multă lume le vede în această

epocă a deșertificării câmpiilor... Totuși, un calcul elementar ne-ar permite să înțelegem că reducerea poluării provocate de vânt, atom, trenuri și vase de transport fluvial prin raportare la hegemonicele camioane va conta foarte mult în ceea ce privește pagubele mediului înconjurător, care vor fi minime.

De exemplu, pentru cetățeanul profan care sunt, riscul legat de deșeurile radioactive care vor fi probabil într-o zi, cine știe, utilizate ca sursă de energie de către descendenții noștri, pare inferior riscului actual, și cu adevărat real, al centralelor electrice pe cărbune și petrol. Uneori, din nefericire, eco rimează cu Esso. Eu prefer mai degrabă ca ecologie să rimeze cu energie (regenerabilă). Verzii se amuză jucându-se de-a Dr. Knock, îmbolnăvindu-ne sistematic cu tendința lor de a transforma lumea într-un labirint gigantic fără altă ieșire decât recesiunea ?

Trebuie să disperăm din cauza discursului ecologic ?

Pentru a înțelege mai bine aceste fenomene, există o experiență pe care biologii au numit-o „testul disperării". Este de o mare simplitate. Un recipient plin cu apă cu pereții netezi, un șobolan și un cronometru sunt suficiente pentru a-l realiza.

Delir de persecuție

Din toate timpurile, unii bolnavi de schizofrenie au dat dovadă în același timp de imaginație și de modernism, integrând elemente de actualitate în delirul lor de persecuție. În urmă cu treizeci de ani, bolnavii noștri erau persecutați de către KGB în contextul războiului rece. Microfoane și camere erau peste tot în ambuscadă, într-o lume ca a lui James Bond. Astăzi, lucrurile s-au schimbat pentru acest pacient de 35 de ani care se simte urmărit și hărțuit de hoarde de anti-ecologisti. Fiecare hârtie aruncată pe stradă, fiecare detergent, fiecare pesticid, fiecare îngrășământ chimic este dirijat împotriva lui de către o organizație supranațională, al cărei singur scop este de a distruge planeta până la eliminare.

Ca atare, efectul nocebo al comunicării poate îmbrăca forme imprevizibile.

Testul desperării

Să introducem în apă un animal de laborator și să-l observăm. Rozătoarea înoată câtva timp, apoi, constatând că eforturile sale sunt în van, sfârșește prin a renunța și se lasă la fund. Dacă am avut precauția de a-i da

dinainte un antidepresiv, va dispera mai mult timp. Testul disperării este o probă clasică de screening al medicamentelor psihotrope.

Cât despre mine, când îi aud pe Verzi, mă simt în postura șobolanului în cușca sa, a peștelui în borcanul său. Mă simt ca - într-un laborator gigantic fără ieșire și parcă am chef să mă las la fund... sau să mă intoxic lăsând la nesfârșit aprins motorul meu diesel !

Zvonurile cu conotație ecologică se propagă ca o dâră de pudră pe forumurile de pe Internet: „parabenele sunt periculoase", „aluminiul conținut în deodorante produce cancer de sân mai ales dacă din nefericire ne-am epilat dinainte", „adjuvanții conținuți în vaccinul antigripal vor ucide mai mult decât gripa". Adevărat ?

Fals ? Intoxicare ? Adevăr științific ? La naiba, nu mai știu nimic. De ce ecologiștii nu ar avea ei o celulă științifică veritabil independentă și deci indiscutabilă, care să se aplece serios asupra tuturor subiectelor sale și să ne spună ce ar trebui să credem mai degrabă decât să urmărească îndeaproape, fără să reflecteze tot ceea ce ar putea dăuna finanțelor întreprinderilor capitaliste internaționale ? Ideologia sistematic stângistă sfârșește prin a dăuna credibilității.

Ecologiștii au ajuns chiar să pună bioetanolul la stâlpul infamiei, căci în țările emergente ca Brazilia monoculturile pe care carburantul verde le-a suscitat au distrus efectiv mediul și au ruinat culturile tradiționale. Așadar, au decis în mod logic că este imoral să suprime întinderile posibil alimentare sau biodiversificate pentru a le afecta circulației automobile a popoarelor bogate... Toate acestea sunt adevărate, dar este probabil ca Europa să nu suporte deloc să vadă întinzându-se câmpiile producătoare de esență vegetală.

Pârloagele noastre europene furnizează orez Darfurului ? De ce să amestecăm culturile țărilor bogate cu cele ale țărilor emergente ? Nu ne-am putea imagina că întinderile de plante lăsate în sălbăticie pentru a proteja biodiversitatea pot fi recoltate în mod extensiv și utilizate pe post de carburant cu condiția să interzicem monocultura și să nu utilizăm pesticide, îngrășăminte, ceea ce ar fi foarte ușor de reglementat ? Randamentele la hectar ar fi slabe, operațiunea n-ar fi fără îndoială foarte rentabilă, dar ce contează, din moment ce suprafețele afectate sunt suficiente și fac posibilă dezvoltarea faunei, a insectelor, a păsărilor, a reptilelor, a batracienilor și a altor mici mamifere ? Și din moment ce reducem consumul mereu dominant de carburanți fosili ?

Încă nu i-am auzit niciodată pe ecopoliticieni să ceară o lege care să favorizeze bioetanolul provenind din câmpiile europene naturale... Și totuși n-ar fi nici complicat, nici foarte polemic. Nu este o idee nici de dreapta, nici de stânga. Oricare ar fi domeniul considerat, Verzii se comportă sistematic de parcă ar vrea să favorizeze industria petrolieră și deci efectul de seră ! Ei ne împing cu forța într-un univers pierdut dinainte și combat toate soluțiile propuse. Chiar am auzit pe cineva care explica liniștit că fabricarea de pile fotovoltaice era poluantă, deci demnă de a fi exclusă ! În niciun moment nu s-a reclamat că cercetările fac ca acest obiect să fie mai puțin poluant.

Cu siguranță, nu există soluție miracol într-o lume închinată dezvoltării, dar unele dintre ele sunt, în ciuda a orice, mai puțin rele decât altele. Fie că vrem sau nu, și chiar dacă mă repet, un vas de transport fluvial sau un tren poluează mai puțin decât camioanele, chiar dacă dau loc la câteva stricăciuni cu ocazia funcționării lor. Ce contează dacă spargi câteva ouă ideologice când omleta energetică este bună !

OMG, se înșală verzii ?

(OMG = organisme modificate genetic)

Ecologiștii combat în egală măsură organismele modificate genetic pentru un ipotetic risc sanitar și, de asemenea, pentru pericolul reducerii biodiversității prin diseminarea polenului hegemonie. Desigur, câteva studii pe șoarecii de laborator hrăniți cu porumb sau cu soia OMG sunt un pic îngrijorătoare, pentru că ele ar conduce la o reducere a fecundității mamelor și la o scădere în greutate a puilor de șoarece. Problema este că aceste studii nu au fost validate de autorități independente. Mijloacele media precum Canal+ au fost atacate de către persoanele intervievate deoarece au realizat anumite studii și au reproșat manipulările de tipul tăieturilor din raport care denaturau conținutul cuvintelor. Pe scurt, dezbaterea este confuză și nimeni nu mai știe câtă crezare merită aceste cercetări mai mult sau mai puțin suspecte de parțialitate. Îndoiala este totuși permisă și ar avea nevoie de noi studii realizate de laboratoare indiscutabile. Este posibil, ba chiar probabil, ca anumite OMG să fie periculoase. De acolo până la a generaliza... La ora actuală, potrivit înaltului Consiliu al Biotehnologiilor, creat în anul 2009, rapoartele privind toxicitatea OMG rămân discutabile, atât cu privire la metodologia lor, cât și la modul lor de tratare statistică, niciunul dintre studiile în discuție nefiind corect conduse. Să nu pierdem totuși din vedere că ideea de bază este de a reduce folosirea pesticidelor și a îngrășămintelor, chiar dacă, din păcate, suntem departe de a proceda întotdeauna așa.

Principiul OMG nu trebuie întru totul condamnat doar pentru că anumite practici industriale sunt imorale și culturicide.

Verzii denunță cu forță semințele neocoloniale, OMG-urile sterile care îi condamnă pe țăranii de la noi și din țările în curs de dezvoltare să se aprovizioneze de la industriași fără scrupule. Și adevărul este că e o rușine ! Există cu toate acestea un adevărat paradox în a stigmatiza riscul pentru mediul înconjurător legat de posibilitatea unei fertilități a polenului acuzându-i pe fabricanți că nu produc decât plante sterile, deci prin definiție nedifuzabile, deoarece nu sunt reproductibile.

Cât despre riscul direct al OMG asupra sănătății, deși nu sunt un specialist în problemă, nu cred că tubul nostru digestiv și enzimele sale ce descompun moleculele fac diferența între lipide, glucide și proteine OMG și cele naturale, pentru că, în orice caz, totul se găsește repede în stadiul de aminoacizi în circulația noastră, încă o dată, mi se pare că nu ar fi nici complicat, nu ar dura nici prea mult și nu ar fi nici foarte costisitor de verificat destinul OMG după digestie. Și, în tot cazul, având în vedere că noi consumăm fără știrea noastră în permanență alimente conținând OMG, ar fi trebuit să asistăm la o explozie de epidemii în toată regula dacă aceste produse ar avea o anume toxicitate.

Și apoi, câinii și pisicile de rasă, vacile de Charolais nu sunt organisme modificate genetic ? Trandafirii și pomii fructiferi moderni trebuie să fie altoiți cu fragmente selecționate pe port-altoaie aparținând unei alte specii. O varietate de trandafiri de un albastru pur a fost realizată făcând apel la genele altor flori ce dispun de această culoare atât de frumoasă. Grădinarii au realizat mereu și încă realizează himere... OMG-uri ! Cât despre șoarecii transgenici așa-ziși knock-out, ei sunt considerați astăzi ca esențiali, indispensabili, pentru majoritatea cercetărilor de vârf, cu precădere în terapeutică, în anumite abordări noi. Tot OMG. Dacă i-am asculta pe acești ecologiști anti-orice, n-am mai găsi cireșe în niciun anotimp.

Întâmplarea face ca, din cauză că se opun la toate și nu propun nimic ca alternativă credibilă, partidele ecopolitice să întărească impresia de putere generală și disperarea omului modern confruntat cu efectul de seră și cu încălzirea planetei. Rămâne să ne întrebăm dacă stângiștii extremi, revoluționarii, troțkiștii și alți combatanți nu caută să favorizeze de fapt Marea Seară, ceea ce ar conferi cel puțin coerență acțiunii lor.

Nu știu cum vă simțiți dumneavoastră, dar pe mine asta mă îmbolnăvește de disperare, căci, în mod normal, ideea ecologică, nici de dreapta, nici de stânga, este singura care poate avea într-adevăr un viitor în

politică. Este suficient pentru a vă convinge să constatați scorul la alegerile europene ale unui Daniel Cohn-Bendit, care, opunându-se Verzilor hexagonali, vorbește despre ecologie în Europa adoptând un ton optimist. După mine, Dany „ex-roșu" (sau „neo-verde", conform daltonismului fiecăruia) este un bun medic planetar, căci aerul său, tonul său, intențiile sale rămân pozitive, nu sunt niciodată deznădăjduite, nici sistematic împotrivă, ceea ce nu înseamnă că sunt angelice. El vorbește sincer, nu spune că merge cu bicicleta când tocmai coboară din mașină !

Să ne înțelegem bine, eu sunt un ecologist înveterat, grădina mea nu a cunoscut niciodată pesticide, nici îngrășăminte chimice; ceea ce critic eu sunt mișcările ecologiste franceze. Qui bene amat, bene castigat *(Cine iubește bine pedepsește bine - „bine" în sensul de „în maniera potrivită")*.

Ecologia fără disperare

După ce am văzut magnificul documentar Home, realizat de către Yann Arthus-Bertrand, nu mă pot stăpâni să mă plasez între admirație și furie. Frumusețea imaginilor este incontestabilă, dar comentariul nu este. Difuzarea acestui documentar a fost mondială și anunțată cu surle și tobe. Pentru a fi schematic, trei tipuri de populații au fost avute în vedere (sau nu) de către acest film care, între paranteze fie spus, a fost realizat în avion și elicopter și ar fi trebuit să achite un afurisit de pachet de taxă pe cărbune:

1. Cetățenii occidentali ca dumneavoastră și ca mine, dragi cititori, înzestrați, informați, sensibilizați. Nimic nou în acest documentar, decât ce este convenit, așteptat, politico-ecologic corect. Da, totuși e ceva: imaginile sunt atât de frumoase, atât de captivante, că ascultăm în ciuda întregului comentariu. Ciudat paradox. Iar când am terminat de ascultat, dată fiind seriozitatea autorului, reputația sa, ne spunem... că suntem terminați. Că procesul este fără îndoială ireversibil și că, în orice caz, poluarea este industrială și mai ales politică. Putem să ne gândim că statele industrializate au început să conștientizeze și că tehnologia va fi într-o zi capabilă să reducă emisiile de gaze cu efect de seră și să utilizeze din ce în ce mai mult energii regenerabile. Țările emergente utilizează prea mult cărbune, cresc prea multe rumegătoare, își ard pădurile, iar competiția între țările bogate este de așa natură că niciuna nu va risca să ofenseze Brazilia, China, India, Indonezia, care reprezintă niște piețe sacre. O lume care nu se dezvoltă este, pur și simplu, de neimaginat când nu suntem alertmondialiști.

2. Cetățenii care au televizor, dar cărora le lipsește educația ecologică. Pentru ei, mesajul este complet disperat. Speciile dispar, solul

înghețat din regiunile arctice de asemenea. Planeta se încălzește din vina noastră... dar nimeni nu poate face nimic, pentru că nimeni din aceste straturi sociale nu are nici cea mai mică fărâmă de putere. Am întâlnit destule persoane în reală suferință, roase de angoasă, îngrozite de ideea că, din vina lor, copiii vor trăi și vor muri într-un deșert arzător. Pentru mine ca psihiatru nimic nu este mai rău decât să dai cuiva sentimentul de culpabilitate fără a-i da mijloacele de a lupta împotriva lui. Din nefericire, rămâne dificil, când nu ești bogat, să nu ai altceva decât leduri sau becuri electrice de consum mic, aparate fără diode, o mașină nouă puțin poluantă. Și oricum, rămân cei bogați, cu ale lor 4x4, cu avioanele lor pe cer. Eu cunosc pacienți care, după una sau două depresii, au decis unilateral să nu aibă copii, ceea ce le-a pus cuplul în dificultate.

3. Cetățenii fără televizor. Ei nu sunt deci la curent (atât în sens propriu, cât și figurat). Ei figurează printre principalii responsabili de încălzirea globală, despădurind, șofând cu combustibili răi, braconând, poluând, defrișând fără limite. Și înmulțindu-se prea repede, de asemenea. Cu siguranță nu este politic corect, cu atât mai puțin moral, să-i punem sub acuzare, căci colonizându-i, i-am forțat să adopte acest comportament suicidar pentru planetă.

Să adăugăm o a patra categorie, a liderilor, a șefilor de stat, a oamenilor politici (și a economiștilor). Aceștia sunt perfect informați și vor lua „deciziile bune", cu condiția ca ele să le asigure realegerea. Este, de altfel, după părerea mea, singura utilitate a filmului: să provoace o presiune asupra acelor oameni. Problema este că trăim în democrație, „cel mai rău (dintre sisteme)... lăsându-le pe toate celelalte la o parte" *(frază atribuită lui Sir Winston Churchill)*. Or, în democrație sistemul este electiv, ceea ce-i face pe aleși să fie dependenți de electorii lor, și așadar prin forța împrejurărilor mai mult sau mai puțin demagogic. Este dificil atunci să pretinzi economii de energie inevitabil nepopulare... Fiecare ar vrea să suprime 4x4 al vecinului, dar în niciun caz pe al său. Când vor înțelege țări ca Statele Unite, Franța, Germania și toate celelalte mari puteri democratice că mandatul prezidențial nu ar trebui să fie niciodată regenerabil, singura manieră de a evita demagogia ?

Nu este mai puțin adevărat că m-am culcat foarte enervat din cauza acestui film care m-a adâncit în desperare, căci atât de catastrofice sunt predicțiile sale și soluțiile modeste... Pur efect nocebo ! Din fericire, asta nu m-a împiedicat să dorm bine și să fabric hormoni antideficit imunitar tot visând la o lume respectuoasă cu oamenii, cu cultura și cu demnitatea lor.

După mine de fapt, în afară de respectul față de mediul natural înconjurător, ecologia ar trebui să țină cont în primul rând de cultura fiecăruia dintre popoare, să o respecte și să nu-i impună vederile sale neocoloniale ecolo-etno-culturale. Altfel ajungem la catastrofe sanitare. Astfel, în mai multe regiuni din Africa, prezervativul anti-SIDA este considerat un mijloc de opresiune din partea albilor, destinat să-i priveze de unul dintre singurele lucruri care le rămân: plăcerea. De ce acest zvon ? SIDA te face slab și palid. Or, umanitarii sunt în general occidentali albi și cel mai adesea supli. Așadar, ei n-ar ști să se pună în gardă față de maladie și ar căuta să-i contamineze pe negri lansându-i pe pista falsă a prezervativului antiplăcere. Atâta timp cât organizațiile ca OMS nu vor ține suficient de mult la ecologia culturală a popoarelor pe care pretind că le ajută, atâta timp cât vor să-și impună modelul lor occidental, riscă să se găsească într-o confruntare cu acest gen de quiproquo.

Mai degrabă decât să se bazeze pe o viziune angoasantă a lumii ieșite dintr-o ideologie revoluționară, ecologia, cea adevărată, ar trebui să fie fondată în mare parte pe antropologie, care este ecologia popoarelor.

CAPITOLUL V

EGOCENTRISM și ETNOCENTRISM

Egocentrism și etnocentrism

Tendința noastră de occidentali de tradiție iudeo-creștină este întotdeauna aceea de a judeca prin prisma culturii noastre. Ca toate celelalte etnii de altfel, credem că noi deținem adevărul, morala, etica. Diferența dintre noi și celelalte triburi este următoarea: cultura noastră a devenit dominantă datorită faptului că stăpânește mijloacele de comunicare. În plus, uităm că, pe plan strict demografic, două treimi ale planetei aparțin altor tradiții, altor culturi, pe scurt, că de două ori mai mulți oameni ca noi gândesc diferit de noi. Acesta este etnocentrismul.

Fiecare cultură își imaginează că celelalte sunt exotice, deci interesante, dar că niciuna nu se compară cu a sa și că tradițiile celorlalte sunt gravate în marmură. Imuabile. Și totuși, nicio cultură nu este împietrită și toate evoluează. De exemplu, în urmă cu câteva decenii, evreii marocani, în zilele de Bar Mitzvah tăiau gâtul unui cocoș deasupra capului unui copil, stropindu-l cu sânge, ceea ce, fie spus în trecere, a provocat destul de multe fobii alimentare (la păsările de curte) în acest grup. La ora actuală, animalul deja mort și nu sângerând este trecut pe deasupra capului.

Etnocentrismul ne privește pe toți. Jurnaliștii din presa națională sunt atât de conectați că uită de preocupările profunde ale cititorilor lor. Cât despre medici, ei se cred atât de savanți încât ignoră regește nivelul de înțelegere al bolnavilor.

Comunicare medicală și antropologie

Prăpastia culturală din ce în ce mai largă care separă medicii deținători ai unei culturi savante de pacienții deținători ai unei științe profane ne îndeamnă să ne punem anumite întrebări. Cum se face că „oamenii" produc întotdeauna mai multe sindroame funcționale cu „fenomene la modă" ca fibromialgia sau oboseala cronică, atâta timp medicina oficială nu are niciun tratament convingător pe care să-l propună ? Patologia funcțională reprezintă între 40% și 60% dintre consultații, în funcție de specialități. Nu e acolo o problemă de comunicare ? Pacienții nu caută ei să „provoace medicina", să se pună la nivelul de înțelegere al medicului lor producând simptome „serioase", fizice, știind indubitabil că cererea „Sunt bolnav, am o stare rea" nu va fi auzită, nici înțeleasă, și cu atât mai puțin luată în considerare într-un cadru occidental ? Nu este probabil anodin să constatăm că persoanele imigrante de curând au cele mai multe simptome prin intermediul faimosului „sindrom mediteraneean" care îi atinge pe portughezi, magrebieni, turci sau români.

Sindroame funcționale induse experimental

În anul 1961, profesorul Pierre Pichot, un psihiatru, a conceput un studiu original1: recrutând studenți de la medicină ca voluntari sănătoși, el le-a propus să înghită un comprimat fără să facă cel mai mic comentariu cu privire la acțiunea sa presupusă. Era de fapt lactoză, o substanță fără acțiune farmacologică propriu-zisă, deci un placebo pur. A doua zi, i-a întrebat ce efect a avut faimosul comprimat, invitându-i să completeze un chestionar care explora trei categorii de simptome: fizice, intelectuale și timice (dispoziție). În fiecare dintre aceste trei categorii, 15 până la 25% dintre ucenicii noștri medici au notat o schimbare, jumătate înclinând spre o ameliorare, iar cealaltă jumătate spre o agravare a performantelor. Cu alte cuvinte, jumătate dintr-un sfert al acestor persoane care se simțeau bine la început și care au luat leacul de șarlatan s-au simțit mai puțin bine după douăzeci și patru de ore: obosiți, dormiseră prost, erau mai puțin în formă, mai puțin performanți din punct de vedere intelectual, cu amețeli, câteva grețuri, o dispoziție rea... iar cei din cealaltă jumătate de sfert au găsit mijloace de a se simți mai mult decât bine ! În funcție de cum erau, optimiști sau pesimiști, plini de speranță sau descurajați, pozitivi sau negativi, studenții au dezvoltat un efect placebo sau nocebo.

Faptul că un placebo prescris la subiecți sănătoși este capabil să producă simptome funcționale marcate cultural ar trebui să-i incite pe practicieni să mai reflecteze un pic la această chestiune majoră a disciplinei noastre. Ei ar putea astfel să evite un mare număr de efecte nocebo legate de stilul lor de comunicare. Auzim prea adesea fraze precum „Fibromialgia nu există, doamnă" sau „Oboseala cronică este o maladie a lenesului". Aceste mesaje promovează respingerea, abandonul, disperarea și deci agravarea, fără să uităm că ele sunt complet false, căci tuturor acestor oameni chiar le este rău și sunt efectiv epuizați, chiar dacă medicina nu înțelege nimic.

Nefericiții care suferă de această stare de rău se îndreaptă atunci spre tămăduitori sau Internet, descoperă tot soiul de ipoteze și se simt și mai pierduți și disperați. Și bolnavi !

Cu toate acestea, nu trebuie să credem că etnocentrismul nu privește decât presa și medicina. Judecătorii occidentali nu scapă nici ei de acest flagel.

Justiție și antropologie

Să luăm exemplul exciziei. Practică mutilantă barbară, contrară eticii noastre. Strict ilegală de altfel. Mi-as dori totuși ca în tr-o zi un jurist să-mi explice care este diferența de natură dintre excizie și circumcizie. În ambele cazuri, este vorba despre ablațiunea unei părți a corpului uman de către un non-medic. Totuși, nimeni, slavă Domnului, nu condamnă circumcizia, considerată ca fiind nepericuloasă (fără nicio îndoială) și deloc contrară tradițiilor țării noastre, deci fără a aduce în cauză ordinea publică. Dar în planul principiilor și dacă îndrăznesc să spun al anatomiei, insist, nu există nicio diferență teoretică, ci etnică. Legislatorii noștri, la fel ca polițiștii și judecătorii și noi înșine suntem cu toții etnocentriști și pentru noi circumcizia face parte din cultura noastră, spre deosebire de excizie.

Ar trebui deci condamnați cei care practică excizia. Cine și-ar putea imagina contrariul ? Cine ar îndrăzni să și-l închipuie, fie și doar pentru o clipă ? Și totuși !

Cine își amintește că în Paris, în plin secol XX, până în anii 1950, era cauterizat clitorisul bietelor fetițe bogate și bolnave, clorotice, plăpânde, prin urmare înclinate spre masturbare ? Era un lucru bineînțeles validat de știința medicală a epocii. Nimic tribal acolo, era o chestiune științifică, vă spun eu ! Exact ca circumcizia din Statele Unite, care a debutat ca un mijloc de a-i împiedica pe băieții plăpânzi să se dedea masturbării, responsabilă de paloarea lor. Abia apoi argumentul igienic - „prepuțul favorizează infecția” - a venit ca o justificare a posteriori.

În mod regulat, femeile africane se găsesc în închisoare. Îndată eliberate, reîncep. Unele au fost condamnate de până la optsprezece ori, însumând zeci de luni de închisoare, ceea ce nu le împiedică să continue. Pentru aceste matroane, încarcerarea este de neînțeles, căci ele se consideră (și sunt considerate de grupul lor) niște femei onorabile, care își împlinesc misiunea, permițându-le fetițelor să acceadă la feminitatea lor (suprimându-le apendicele masculin în timp ce la băieți este extirpat prepuțul, considerat în aceste etnii ca parte feminină) și deci la plăcerea amoroasă. Și nu contrariul, cum anumiți feminiști prost informați gândesc greșind. Catolicismul este cel care le interzice (aproape) întotdeauna femeilor plăcerea !

Nu este evident vorba aici de a tolera o practică mutilantă, periculoasă și pe deasupra contrară legii republicane în virtutea principiului indisponibilității corpului uman (Codul Civil art. 16), dar nu ar exista o altă cale de a aborda acest subiect diferit, de a nu depinde de singura, deși

necesara, represiune, de a face act de pedagogie ? Cine a spus că judecătorii erau acolo doar pentru a pedepsi, nu și pentru a explica ?

Republica franceză s-a arătat capabilă să integreze o practică ilegală ca tăierea rituală a oilor cu ocazia sărbătorii Aid-el-Kebir organizând un rit de substituție. Ne amintim de polemici, Brigitte Bardot în frunte, cu privire la tăierea jalnicelor capre și oi scăldându-se în sângele din scăldătorile sacrificiale. Statul a reușit să inventeze conceptul de abator efemer, care permite satisfacerea în același timp a exigențelor legitime ale Islamului și a precauțiilor, tot legitime, în materie de igienă. În sfârșit, este împăcată și sensibilitatea (exagerată ?) occidentală cu privire la animale, totul funcționează perfect de mai mulți ani.

N-ar exista oare o cale, în ceea ce privește excizia, de a face apel în primul rând la niște antropologi de origine africană pentru ca, în fața tribunalului și în privat, să le explice celor care practică excizia - cu cuvintele potrivite - de ce această practică recunoscută la ele nu este acceptabilă în Europa ? În plus, ar părea interesant de organizat o comisie de reflexie care să reunească diferiți protagoniști, antropologi, africaniști, imami, asceți musulmani, excizatoare, asociații de cartier, polițiști, magistrați, autorități morale și să încerce să inventeze împreună un rit de substituție. Am putea de exemplu să ne imaginăm un soi de ceremonie neotradițională în care o păpușă cu chipul fetelor ar fi excizată simbolic, un pic în maniera unui ritual voodoo. Eu nu sunt antropolog și nu știu dacă ceea ce propun ar atinge cultura în cauză, dar ceea ce știu este că, cu puțină voință ca motor și cu destulă imaginație pe post de carburant, este posibil să parcurgem un drum lung în bătrânele noastre țări din Europa, care sunt, să nu uităm, țări de ajutorare, ceea ce semnifică în primul rând țări unde culturile pot să evolueze și teoretic să coabiteze armonios. Amestecul de culturi este șansa Occidentului nostru decadent. Să știm să profităm de ea.

Procesul din Outreau, deriva culturală

Acest proces, care a făcut să se vorbească despre el în urmă cu câțiva ani, ilustrează și el fenomenul etnocentrismului. Din această cauză, succesiunea de erori din partea judecătorilor și a mediei, răzbunarea oamenilor politici și concluzia în formă de fiasco au creat o mare neîncredere a populației în această privință. La început, altercațiile dintre judecători - cum a fost cazul la Nanterre între procurorul Courroye și judecătorul de instrucție Prevost-Desprez - au agravat și mai mult problema. O țară care nu mai are încredere în judecătorii săi este o țară în pericol din punctul de vedere al

democrației și este fără îndoială unul dintre cele mai rele efecte nocebo, căci sentimentul de insecuritate cetățeanului nu poate decât să crească.

Primul act (2001-2003). Optsprezece persoane sunt închise și vor zăcea în închisoare de la unul la trei ani. Una dintre ele a murit acolo fără să se știe dacă era vorba de un suicid medicamentos sau de o supradoză accidentală. Familiile răbufnesc, anumiți copii sunt plasați în cămine și familii de ajutorare. Dezonoarea este generală.

Schimbare de cultură sau semn al timpurilor ? S-au făcut douăzeci de ani și din principiu copilul, acest pervers polimorf, era considerat ca mincinos de la natură și cuvântul său nu avea nicio valoare în fața celui al adulților. Acum, dimpotrivă, „adevărul iese din gura copiilor". La Outreau, experții, psihologi recunoscuți, validează în unanimitate spusele lor. În niciun moment nimeni nu se întreba cum un orășel de abia mai bine de zece mii de locuitori poate adăposti atâția monștri. Vorbim despre rețele internaționale de proxeneți pedofili. Presa este oripilată. Ea se dezlănțuie, cere o justiție exemplară și pedepse la înălțimea acuzațiilor.

Riscurile semanticii antrenează un teribil amalgam între Dutroux și Outreau *(Doutroux - criminal belgian care în anii 1990 a răpit, violat și ucis 6 fete. Outreau - localitate din nordul Franței în care în anul 2000 au avut loc mai multe procese pentru abuzuri sexuale împotriva minorilor)*. Nordul este lovit de oprobriu și câțiva suporteri de fotbal, a căror răutate este invers proporțională cu numărul de neuroni, elaborează o banderolă stigmatizându-i pe chtis *(denumire cu notă peiorativă pentru locuitorii din nordul Franței)*: „Toți sunt pedofili, consangvini și șomeri" !

Al doilea act (mai - iunie 2004). Procesul are loc la curtea cu juri din Saint-Omer. Se dă verdictul: șapte achitări, șase condamnări ușoare (?) și patru condamnări mai grele pentru singurii acuzați care n-au contestat faptele.

Al treilea act (noiembrie 2005). Procesul în apel la Paris. Cei șase apelanți sunt achitați după ce principala acuzatoare este condamnată; Myriam Badaoui (15 ani de închisoare) a mărturisit că ei „nu făcuseră de fapt nimic" și că ea mințise pe toată durata procesului, învinuindu-l în trecere pe judecătorul Burgaud, care o ascultase (atât de mult). În ciuda structurii psihologice cel puțin ciudată a lui Badaoui, judecătorul nu a pus niciodată la îndoială primele sale declarații. Nu mai punem la îndoială nici retractarea ei, deși se recunoaște „mincinoasă"...

Unul dintre experții psihologi se discreditează vorbind despre expertizele sale care corespund cu „onorariile ei de femeie de serviciu". Copiii

se dezic în cor. Lucru excepțional, ca să nu spunem unic, procurorul general vine să prezinte scuzele justiției, chiar înainte de enunțarea verdictului, în ciuda întregii proceduri și a colegilor săi de ședință. Fără ca măcar să fi făcut efortul să se anunțe, și, se pare, nici pe acela de a-l informa dinainte pe președintele curții de apel. Toți cei care au făcut apel sunt achitați fără altă formă de proces... Aceeași presă care târâse atâta prin noroi acuzații se dezlănțuie cu cel puțin la fel de multă violență împotriva justiției și deplânge soarta familiilor pe nedrept dezonorate, nimicite, uitând că ea contribuise în mare la distrugerea lor. Ea reclamă sancțiuni exemplare împotriva judecătorului Burgaud.

Epilog. Ministrul Justiției prezintă și el scuze, ca și președintele Republicii. Niciun jurnalist nu prezintă scuze.

Este creată o comisie de anchetă parlamentară care își ia sarcina de a-l critica public pe judecătorul Burgaud, răzbunându-se astfel pentru afronturile pe care colegii săi le aduc de câțiva ani oamenilor politici. Interogatoriul din partea numitei comisii parlamentare este filmat și difuzat la televizor, ceea ce nu li se face celor mai răi asasini. Mai rău este că nefericitul judecător primi se interdicție din partea superiorilor ierarhici de a le răspunde în fond acuzatorilor săi. El nu putea decât să se zideasscă într-o liniște interpretată greșit ca aroganță. Nu este mai puțin adevărat că autoritatea magistraților a primit o lovitură serioasă.

Unul dintre foștii acuzați comite o tentativă de suicid la puțin timp după trecerea prin fața numitei comisii. În sfârșit, nu se întâmplă mare scofală și nimic tangibil nu iese din această operațiune care a constat mai presus de orice în a umili un judecător aplicându-i o procedură publică non contradictorie. Consiliul superior al magistraturii, în ciuda intervențiilor ministrului justiției, nu a reținut pentru moment nimic împotriva lui în materie de încălcare a regulilor de procedură penală. Cel mult o admonestare... Nu am văzut încă reformele anunțate la acea vreme.

Un lucru este sigur, justiția nu iese de aici măreață și publicul nu (mai ?) este deloc liniștit de judecătorii săi.

Pe când căința ?

Presa-giruetă este singurul corp constituit să ignore căința. Și ea este totuși în mare parte responsabilă de pagubele colaterale nocebologice ale tuturor acestor triste chestiuni. Ea ar trebui totuși să-și amintească faptul că a cântărit dintotdeauna considerabil în deciziile justiției. Uneori în sensul bun,

ca în afacerea Watergate, care a dus la destituirea președintelui Nixon, uneori în sensul rău, ca în chestiunea cu micuțul Gregory și, de asemenea, în afacerea Baudis: în 15 aprilie 2003, parchetul din Toulouse deschide o informație judiciară împotriva lui Dominique Baudis pentru „viol agravat și proxenetism în bandă organizată", ceea ce conferă evident o mare credibilitate declarațiilor ex-prostituatelor. Procurorul Michel Breard va explica mai târziu pentru Le Monde că a luat îndeosebi această decizie căci „presiunea mediatică era de așa natură că am fi putut fi bănuiți de părtinire".

„Afacerea Baudis" a fost lansată. Calomnia își face treaba, Dominique Baudis va fi găsit nevinovat, dar lui și familiei sale le va fi greu să-și revină. Ca un procuror să îndrăznească să declare că a lansat mașinăria judiciară tocmai pentru că presa o cerea spune mult despre efectele toxice ale presei în relația sa cu justiția. Necazul este că aceste povești contribuie la îmbolnăvirea a numeroase persoane care cred uneori în mod eronat că au fost abuzate în copilărie.

Toti pedofili ?

Această întrebare este sensibilă, ca să nu spunem explozivă. Ea declanșează atâtea reacții afective că mulți își pierd toată obiectivitatea și toată capacitatea de a privi de la distanță. Adevărata chestiune pe care vreau să o abordez aici este aceea a legitimității supramediatizării pedofiliei.

Trebuie să înțelegem de la început: conceptul de pedofilie nu privește decât Occidentul, deoarece în majoritatea celorlalte țări nu există noțiunea de copil. Ca și la noi în Evul Mediu în reprezentările Fecioarei cu pruncul, într-un anumit număr de țări zise emergente puiul de om este perceput ca un adult în miniatură.

Pentru mai mult de jumătate din omenire, mini-adultul se supune ca toată lumea unor coduri, ritualuri, dar nu există o veritabilă diferență de natură între el și cei mari. Unul dintre lucrurile care le surprind cel mai mult pe chinezoaice când debarchează în Occident este alinierea vaselor mici pentru bebeluși în supermarketuri. În China, de când este înțărcat, copilul se vede primind cu rigurozitate aceeași hrană ca restul familiei: orez, ardei, legume, carne, pește, condimente. El este cel care va trebui să facă viitoarele alegeri adulte pornind de la propriile sale experiențe responsabile.

Din moment ce practicile, oricare ar fi ele, se conformează unei tradiții culturale, unei norme acceptate de grup, nu mai putem vorbi de existența unor traumatisme. Să luăm exemplul acelor Baruyas, un grup etnic din Papua-Noua Guinee. În concepția lor, sperma este în centrul a orice.

Bebelușul in utero este integral fabricat cu „apa penisului” tatălui. Uterul femeii este un receptacul unde se va dezvolta spermatozoidul considerat ca un homunculus, un om în miniatură. Pentru a crește, pe toată durata graviditătii, fătul trebuie să fie hrănit în mod regulat cu această licoare ieșită din organul sexual masculin. După nașterea sa, dacă este băiat, este luat de la mamă când a atins vârsta de 9 sau 10 ani. Atunci este încredințat fraților săi mai mari. Aceștia vor reîncepe să-l hrănească cu „apa penisului lor” până ce propriul lui membru penetrează un vagin. Începând din acest moment, falusul își pierde puritatea și nu mai poate intra în gura unui copil. În plus, băiețelul formează cu bunicul său un veritabil cuplu, bătrânul învățându-l fizic sexul pe nepotul său.

Să ne imaginăm o familie Baruya instalându-se într-un apartament la Paris și trăind după tradiția sa. Celor mari „făcându-li-se felatie” fără încetare de către micuții tribului. Nu ar trece o săptămână până ce această lume frumoasă să se prezinte în fața procurorului. Cei mari se vor regăsi în închisoare, iar cei mici în căminul de la Ddass. Și nimeni n-ar înțelege nimic, nici ei, nici noi ! Și toată lumea ar fi bolnavă.

O altă situație: străbunica celui mai bun prieten al meu trăia la Odessa. Era de origine iudeo-mongolă. Povestea se petrece la sfârșitul secolului al XIX-lea. Măritată la vârsta de 10 ani, naște în al unsprezecelea an de viață. Pe urmă, ea va da naștere la cincisprezece copii, dintre care doi sau trei vor reuși să supraviețuiască. Alte timpuri, alte obiceiuri ? Cu siguranță, dar mai presus de toate altă cultură. Acest mariaj ar fi astăzi scandalos și blamabil, căci ar fi considerat pe bună dreptate ca pedofilie. La acea vreme, era normal și acceptabil. Ceva mai devreme, regii creștini ai Occidentului erau căsătoriți la mai puțin de 10 ani și consumarea nunții aștepta până când prințesa era fecundabilă. Cât despre consimțământul lor, conta prea puțin, căci papii consacrau în persoană uniunile monarhice. Sigur este că dacă la acea vreme cineva ar fi acuzat capetele încoronate de „abuz sexual asupra unui copil mai mic de 15 ani” toată Europa ar fi fost revoluționată !

La noi, pedofilia este o oroare și trebuie reprimată, este o evidență, dar este important să se încerce să fie înțeles contextul și cultura avute în vedere. Baruyas și străbunica prietenului meu nu sunt pedofili, din moment ce ei acționează conform culturii lor. Dacă există un consens cultural, nu există violență, deci nici scandal, nici repercusiune psihologică. Astăzi, în Occident, pedofilia nu poate fi decât violentă, pentru că este interzisă. Ea trebuie deci să fie sever reprimată.

Dar supramediatizarea sa are efecte pe care eu le-aș califica drept nocebo, căci, prin urmare, prietenii de joacă, frații și verii care se joacă de-a atingerea organelor genitale, părinții care-și dezmiardă copiii ajung să-și pună o mulțime de întrebări, să se întrebe dacă sunt normali, dacă fac bine, și sfârșesc prin a se simți vinovați și culpabilizați că-și iubesc copiii, că-i gâdilă și le dau mici pupici. În mod direct, această culpabilitate ambiantă nu uită să-i traumatizeze pe copiii lor în compensație.

Abuzată prin procură

A trebuit să mă îngrijesc recent de o tânără femeie, Cendrine, care suferea de un sindrom de stres post-traumatic. Bulimică cu vărsături, suicidară, toxicomană, era convinsă că fusese victima unor atingeri, probabil că fusese chiar violată în copilăria timpurie. Complet frigidă, era terifiată de fiecare dată când un bărbat încerca să se apropie de ea. Și totuși, nimic din povestea ei nu permitea concluzia că fusese efectiv abuzată.

Fiică unică, „născută dintr-un tată necunoscut", foarte supravegheată, răsfățată, ea nu avusese deloc contact cu specia masculină în timpul copilăriei. Într-o zi, în timpul unei conversații la clinică, mama sa a evocat propriul său viol chiar de către tatăl ei, bunicul tinerei fete, violul său și oroarea sa față de bărbați. Cendrine a rămas stupefiată.

Tânăra femeie suferea de un stres post-traumatic prin colportaj. Fără să-și dea seama, mama o învățase pe fiică să nu se încreadă în bărbați - toți bărbații - considerați de ea niște prădători periculoși. Informația, vehiculată în manieră nonverbală, dar trăită și aproape exhibată de către mamă, retransmisă de o presiune mediatică ambiantă, antrenase dezvoltarea patologiei. Începând din ziua în care a înțeles în sfârșit adevărata origine a stării sale de rău, starea Cendrinei s-a ameliorat rapid. Nu încape vorbă să pretindem că supramediatizarea a creat problema, care este în primul rând una familială, dar fără îndoială că a amplificat-o.

Când eram copil, am fost crescut printre frații de la școlile creștine, externi, din fericire. Părinții mei mi-au spus că dacă o să cad în curte în recreație sau dacă o să mă simt rău, să nu mă duc la infirmerie pentru că fratele infirmier nu se poartă „bine" cu băieții mici. Nu am înțeles nimic la acea vreme, căci nu acordam atenție plângerilor internilor cu privire la inspecțiile prea intime sub duș făcute de către anumiți profesori. La vremea aceea, respectul pentru religii era atât de mare, că nimănui nu i-ar fi venit ideea, nici tatălui meu medic, de a depune plângere la comisariatul de poliție. Aceasta făcea într-o anumită măsură parte din joc. Și este păcat, căci acest

gen de abuz de poziție dominantă asupra copiilor fără apărare a provocat ulterior dezastre psihologice. În acest caz, mentalitatea unei epoci nu constituie o scuză bună și evoluția actuală care constă în a denunța și stigmatiza acest tip de maltratări corporale este un lucru excelent. Este suficient să ne gândim la faptele rele săvârșite în anumite stabilimente religioase irlandeze pentru a ne convinge.

Și totuși, dacă acest gen de abuz trebuie denunțat cu forță și responsabilii condamnați, acest lucru nu trebuie să ne facă să uităm de necesara referință la valorile culturale ale fiecărui popor. Cu ocazia unei emisiuni difuzate pe Canal+, o jurnalistă blondă, șarmantă de altfel, realiza un reportaj despre o familie japoneză. În Țara Soarelui Răsare, baia este colectivă. Părinții și copiii se cufundă cu toții într-o cadă imensă în formă de cisternă. Iar hexagonala noastră cercetătoare exclamă: „În Franța, așa ceva nu s-ar întâmpla, ar fi considerat absolut șocant." Aceeași reacție cu privire la obiceiul nipon conform căruia copilul mic doarme cu părinții, în același pat. Naivitate, etnocentrism, cu siguranță, dar genul acesta de proiecție asupra celuilalt a propriei tradiții familiale ridicată la rangul de cultură națională, ba chiar internațională, va destabiliza anumite familii franceze care nu au genul acesta de pudoare. Există destule familii occidentale ale căror membri se plimbă complet goi și dorm împreună, chiar dacă nu este cazul lui Maitena. Dar cum aceasta s-a auzit la televizor, este deci adevărat ! Eu afirm că se poate, la noi, în Occident, să facem baie împreună, să ne plimbăm dezbrăcați unii prin fața celorlalți fără a fi perverși sexual !

Dacă există dovezi, trebuie să fie condamnați foarte sever pedofilii, perverșii, barbarii. Cei adevărați ! Copiii noștri trebuie să fie protejați de orice formă de maltratări corporale, este o certitudine. Dar trebuie, de asemenea, să facem anumite distincții, să separăm practicile familiale validate de către grupul cultural de practicile delictuoase condamnate de același grup. O vom spune de atâtea ori, tribunalele ar trebui să facă mult mai des apel la etnologi. În caz contrar, încă o dată, apare un efect nocebo, cetățenii se cred traumatizați de așa-zise maltratări corporale pe care nu le-au suferit niciodată înainte ca tribunalul, presa, medicul, portarul să le spună că este foarte urât ceea ce tatăl lor, unchiul, vecinul le-a făcut în urmă cu douăzeci de ani. Văd, de asemenea, oameni nevrozați care își petrec anii întrebându-se dacă, din întâmplare, nu cumva au fost victime ale abuzurilor sexuale în copilărie. Și se găsește întotdeauna un suflet bun de psihiatru sau de psihoterapeut care să afirme: „Da, este cu siguranță adevărat, căci simptomele lor corespund cu totul sindromului de stres post-traumatic !"

Apoi se fabrică cu sinceritate o tonă de false amintiri. Eu pot să afirm că a trebuit să îngrijesc zeci de persoane care nu s-ar fi îmbolnăvit fără acest tip de recreare simulată. Marelui psiholog elvețian Jean Piaget îi plăcea să povestească o anecdotă instructivă de autosugestie: era vorba de mai vechea sa amintire din copilărie, când, fiind foarte mic, a fost luat de răpitori pe când era în îngrijirea doicii sale. Revedea întreaga scenă cu o acuratețe impresionantă ținând cont de vârsta fragedă pe care o avea atunci. Iar apoi, într-o zi, află că faimoasa doică mitomană inventase toată povestea. În realitate, ea i-o spusese de atâtea ori că el reconstruise totul. Imaginația umană nu cunoaște limite și probabil că pe acest tip de fenomen se bazează zvonul: omul care a văzut omul care a văzut omul care a văzut omul care a văzut ursul este el însuși convins că a văzut ursul cu propriii ochi ! Astfel, putem afirma că procesul din Outreau corespunde unei derive culturale a civilizației noastre, care se poate dovedi dintre cele mai toxice pentru echilibrul mintal al unei întregi generații. Între „copilul mereu mincinos” și „adevărul iese din gura copiilor” se poate dezvolta o întreagă știință care ascultă, ia în considerare, dar nu înghite fără cumpănire afirmațiile minorilor sub amenințarea de a se găsi în postura lui Jacques Brel în Riscurile meseriei, de Andre Cayatte, unde un profesor se trezește la închisoare în urma denunțării mitomaniace a uneia dintre elevele sale.

Când apărarea derapează

Un caz banal de agresiune sexuală: o tânără femeie de 30 de ani este atacată de către un bărbat în casa scării. El o bate și o violentează sexual fără a merge până la viol calificat. Procesul are loc. Agresorul a fost deja condamnat pentru a fi agresat în aceleași condiții o tânără fată de 16 ani. Condamnarea sa relativ simbolică nu dăduse loc unei înregistrări în cazierul său judiciar. Cu prilejul pledoariei, avocatul său cere din nou clemență și o neînregistrare în cazier care să „nu împiedice să-și obțină diploma de educator sportiv”. Mulțumesc Dumnezeu, tribunalul nu l-a ascultat. La ce să te gândești când această apărătoare bine intenționată care, sub pretextul de a-și apăra clientul, propune să fie pus în condiții ideale pentru a putea aborda din nou tinerele fete în vestiare sau pe terenurile de sport, expunându-l la toate tentațiile și expunând clase întregi la noi agresiuni. Un avocat are dreptul să spună aproape orice vrea când pledează, dar eu cred acest tip de cerere este o rușine. Sub pretextul de a ajuta un client, ea îl împinge la a recidiva și pune în primejdie persoane care pot ajunge victimele sale. Dacă ar

fi fost urmată, mesajul ei ar fi putut să fie reluat și să aibă efecte nocebo tragice.

Când religia omoară

Există și alte derive, mai vechi, mai fixate, de asemenea. Derive de masă care au fost legate de continente întregi, au condus la războaie, la decompensări psihiatrice. Eu vreau să vorbesc despre derivele religioase, care sunt probabil cele mai etnocentrice posibile, căci începând din momentul în care o religie este revelată, se bazează pe o carte sacră, deține Adevărul și vrea să-l exporte, fără să țină deloc cont de culturile locale, într-o mișcare deopotrivă colonialistă și teocratică. Este chiar esența muncii misionarului.

De când lumea este lume și Babei a împrăștiat culturile, toate războaiele sunt în același timp fratricide, teritoriale și religioase, chiar dacă această troică funestă este în dezordine, după caz !

Primul război mondial al omenirii, Cain, crescător, deci de cultură nomadă, îl asasinează pe fratele său Abel, cultivator, deci de cultură sedentară, care avea vina de a celebra un cult (ofrandă din plante) diferit de al său (sacrificii de animale). Încă de atunci, conflictele religioase nu au încetat să devasteze planeta.

Ritul evreiesc diferă de cel al musulmanilor, cel protestant de cel al catolicilor, cel al toltecilor de cel al aztecilor. Ritul comunist sovietic se opunea ritului capitalist yankeu. Și totuși, toți au *grosso modo* același Dumnezeu, dar îl onorează într-o manieră divergentă și se masacrează cu toții voioși în numele iubirii și al tolerantei. Este cu siguranță un clișeu amintirea acestor adevăruri, dar uneori trebuie să accepți să nu fii original.

Doctrine orbitoare

Există alte situații în care comunicarea religioasă are niște efecte înspăimântătoare. Să luăm cazul aztecilor. Preoții lor elaboraseră o credință după care soarele risca să nu mai apară dacă nu erau sacrificate suficiente vieți umane pentru a-i potoli foamea. Imaginați-vă Universul lipsit de astrul solar ! Cu siguranță sfârșitul lumii. Prin urmare, toată viața, organizarea politică, economică și militară din America Centrală a început să graviteze în jurul temei sacrificiului uman. Excepție care confirmă regula, la ei au apărut singurele războaie nonteritoriale din istoria umanității. Emisari ai ambelor tabere se întâlneau și conveneau asupra unei întrevederi. Cele două armate se înfruntau în ordine deplină în timpul „războiului înflorit”. Obiectivul nu era deci cucerirea, ci capturarea inamicilor, un pic ca în cazul jocului de

dodgeball. Apoi, fiecare armată se replia cu recolta sa de victime expiatoare, dintre care cele mai multe consimțiseră, ba chiar se simțeau onorate, în particular ofițerii. Rămâne de aflat în ce punct comunicarea preoților era eficace. Și toată această mică lume condiționată, drogată, urca dansând pe treptele piramidelor și se lungea pe *echcatl* pentru a-și oferi inima cuțitului din obsidian. Anumite ceremonii au costat viața a mii de prizonieri, piramidele trebuind să fie în întregime pătate cu sângele sacrificiilor.

Putem considera că acest tip de religie a slăbit populația până în punctul în care un pumn de conquistadori fără scrupule au putut să le vină repede de hac. Ne aflăm aici la maximul efectului nocebo. În acest caz, nu prin antrenarea angoasei efectul nocebo al „media-religie" a ucis, ci prin orbirea prin îndoctrinare. Apărarea oamenilor a fost afectată de o tumoare uriașă. A fost suficient un minuscul microb străin, câțiva spanioli, pentru a-i expedia în vâltoarea istoriei.

Aproape cam la aceeași vreme, la câteva mii de kilometri mai spre sud, Inca, zeu în viață, era renumit pentru că putea trăsni pe oricine îndrăznea să-l atingă. Începând din momentul în care războinicii spanioli l-au înhățat, l-au sechestrat și nimic nu s-a întâmplat, războinicii peruvieni, totuși puternici, bine înarmați, bine antrenați și, mai presus de orice, mult mai numeroși, au încremenit și au fost masacrați. Și aici religia a avut efecte secundare incomensurabile, care au dus la distrugerea completă a unor civilizații întregi.

Comunicare dezastruoasă

Nu am putea enumera consecințele nocebologice ale anumitor tipuri de comunicare religioasă. Probabil că Vaticanul a fost primul care a înțeles importanta comunicării în masă, luând în puterea sa presa și ansamblul mijloacelor de comunicare în masă datorită Indexului care interzicea ceea ce nu era în linia partidului pios și folosea preoții pentru a transmite mesajul pontifical. Fără a mai vorbi de numeroase publicații ca *Osservatore romano*. De exemplu, catolicismul consideră că lumea este o vale a lacrimilor și că suferința aduce izbăvirea. Prin urmare, lupta împotriva durerii a întârziat foarte mult în țările latine ! Nocebo ! În aceeași manieră, eterna culpabilitate și disprețul față de plăcerea sexuală și avantajul sexului pentru procreare au condus la comportamente surprinzătoare. Pe când eram student la medicină, exista o maternitate condusă de o persoană religioasă. Dacă o „tânără mamă" ajungea acolo, era tratată ca o păcătoasă. „Așteaptă puțin, vei simți trecând bebelușul, fiica mea, cele cinci minute de plăcere le vei plăti... cel

puțin cinci ore." Și le plătea efectiv în timpul nașterii. Și chiar „copilul păcatului" era mai puțin bine tratat decât ceilalți sugari.

Când Benedict al XVI-lea le declară africanilor că prezervativul nu protejează împotriva SIDA, ba chiar dimpotrivă, ne putem teme de o agravare a epidemiei dacă enoriașii săi prea încrezători - sau creduli ? - îl urmează. Aici este vorba de o problemă de comunicare. Ideologia este mereu aceeași și, în sfârșit, destul de respectabilă din punct de vedere eclesiastic: „Castitatea și fidelitatea sunt cele mai bune ziduri de apărare împotriva virusului." Cine ar putea s-o nege ? Dar cuvântul papal a fost diferit și nimicitor, iar mesajul primit foarte diferit: prezervativul favorizează SIDA.

Culmea stupidității a fost atinsă de episcopul de Orleans. Vrând să-i sară în ajutor patronului său, se joacă științific cu cuvintele: latexul este prevăzut astfel încât să oprească spermatozoizii, dar virusul care produce SIDA are un diametru mai mic decât al spermatozoizilor, așadar latexul îngăduie trecerea virusului (sic). Nici logicienii greci nu ar fi visat la un sofism de soiul acesta.

Problema este că, dacă toți catolicii ar începe să adere la acest gen de mesaj, consecințele ar putea fi teribile, cu mai multe victime decât au făcut Inchiziția și noaptea Sfântului Bartolomeu laolaltă...

Putem noi să vorbim despre un efect nocebo al mijloacelor de comunicare religioase sau de un efect direct al unei informații toxice destinate să provoace moartea ? Ne putem pune legitim întrebarea în ceea ce privește Inchiziția, dar îmi este greu să mă gândesc că Papa Paul al II-lea sau Papa Benedict al XVI-lea sunt ucigași. Eu cred numai că nu sunt foarte competenți în materie de sex și de epidemii... Cum a spus un jurnalist spiritual (în toate sensurile cuvântului): „Vaticanul ar trebui să înțeleagă în sfârșit că nu indexului trebuie să i se pună prezervativul..."

Alte efecte nocebo ale religiei

Majoritatea religiilor adoră să pună la încercare credința enoriașilor, privarea de hrană, postul, fiind unul dintre principalele mijloace utilizate. Printre cei cinci stâlpi ai Islamului, Ramadanul ocupă un loc aparte, în particular la Maghreb. Faptul de a nu absorbi nimic în timpul zilei și de a-și scoate pârleala făcând din noapte sărbătoare induce la subiecții predispuși decompensări adesea destul de grave ale diabetului. Coranul ar fi trebuit totuși să prevadă că bolnavii nu trebuie să țină postul ritual, dar presiunea culturală este uneori atât de puternică, încât musulmanii nu îndrăznesc, sau nu vor să se abțină, riscându-și viața.

Religia se ocupă de toate aspectele vieții. De exemplu, catolicismul a făcut foarte multe în sexologie. În Evul Mediu se credea că, pentru a concepe, femeia trebuia să încerce un orgasm în momentul suprem, de unde anumite predici în amvon destul de licențioase în tehnicitatea lor. Mai târziu, a fost tocmai contrariul. Coitul nu servea decât la reproducere, în niciun caz la plăcere, femeie onestă trebuia să ignore orgasmul. Numai femeile de moravuri ușoare puteau să-l încerce. Astăzi, religia a devenit mai discretă și asistăm la o nouă dictatură, a mediei reprezentată de sănătate, bunăstare și psihologie, care afirmă că orgasmul este un lucru natural, sănătos, și că femeile au fost prea mult timp private de el. Toate femeile (și toți bărbații) ar trebui să-l cunoască. Este în același timp un drept și o necesitate, din cele care le-au luat atât de mult femeilor să le cucerească, un pic cam ca dreptul la vot. În caz contrar, apar probleme, frigiditate, complexe, blocaje și alte baliverne. Ca medic a trebuit să mă îngrijesc de numeroase femei, de numeroși bărbați, de numeroase cupluri neliniștite că „nu au libidou”, nu sunt atinse de „chestie”, nu „ajung la paroxism”... A trebuit să dedramatizez, să le explic că „nu este o obligație”, că „este posibil să fii perfect normal fără să fii atins în mod particular de sex”, că există „alte surse de plăcere în viață”.

Pe cuvânt de psihiatru !

CAPITOLUL VI

TELEFON, INTERNET, PUBLICITATE...
AJUTOR !
NE ÎMBOLNĂVESC

Chiar dacă narcisismul meu va avea de pătimit din asta, trebuie să mărturisesc că tocmai am fost eu însumi victima unui frumos efect nocebo provocat de media. După ce am citit un anumit număr de rapoarte cel puțin neliniștitoare privind folosirea intensivă a telefoanelor mobile, am început să privesc cu ochi nu tocmai buni acest instrument de lucru.

Și să-l utilizez cât mai puțin posibil. Principiul de precauție obligă !

După câteva zile de neîncredere, mi-am dat seama în timpul unei conversații telefonice că simțeam ca niște furnicături în ureche și în toată zona înconjurătoare. Ba chiar am crezut că am văzut o legătură între anumite conversații un pic prea prelungite și ușoare dureri de cap de tip migrenos. Nimic grav, dar suficient pentru a-mi atrage atenția, căci nu am un temperament foarte anxios și, mai mult ca oricare, sunt capabil să mă comport ca struțul când nu este vorba decât despre persoana mea. Mi-am spus atunci că, probabil, sunt capabil să percep undele emise de aparatul meu. M-am dus să văd dacă există date științifice asupra chestiunii... Și am dat peste un articol publicat în forumul de sănătate de Doctissimo de către doctorul Odile Biechlet.

Telefoanele mobile: simptome sub influența electromagnetică sau mediatică ?

Studiul este amuzant, chiar dacă este jenant pentru mica mea mândrie. Dar prefer să-i las doctorului cuvântul: „Simptomele care le sunt atribuite sunt cel mai adesea nespecifice: senzație de căldură, de arsură, de furnicături, cefalee, amețeli și oboseală. Existența unei sensibilități particulare la telefonul mobil nu a fost stabilită, deși anumiți subiecți se plâng de acest tip de manifestări în timpul fiecărei conversații sau la scurtă vreme după: asta nu fără a evoca «hipersensibilitatea electromagnetică», entitate inexplicabilă din punct de vedere medical care regrupează o mare varietate de semne fără specificitate apărând în cazul expunerii la diferite dispozitive electrice, de la linia de înaltă tensiune până la consola jocului.”

Până aici merge, mă încadrez, furnicături, probabil chiar căldură, cefalee... Cât despre oboseală, cine nu o încearcă în zilele noastre ? Dar abia după asta lucrurile devin mai interesante.

„Pentru a determina dacă subiecții care se considerau sensibili la telefonul mobil prezintă efectiv cefalee mai intensă în cazul expunerii la undele pulsate de un aparat ca în caz de expunere simulată, un studiu randomizat, în «dublu orb», a inclus șaizeci de subiecți care semnalau cefalee

frecventă în primele douăzeci de minute ale unui apel și șaizeci de martori, toți cu vârstele cu-prinse între 18 și 75 de ani."

Principiul acestei cercetări este dintre cele mai simple: șaizeci de persoane sunt expuse la stimuli presupuși, un telefon mobil în funcțiune, iar pentru alte șaizeci de persoane aparatul nu este pornit. Putem deci vorbi despre mobil *verum* și despre placebo de mobil. Și cum este vorba despre un dublu orb randomizat, subiecții sunt trași la sorți pentru a aparține unui grup sau altuia și nici ei, nici experimentatorii nu știu cărui grup îi aparține fiecare. O treabă foarte clean așadar. În plus, studiul este încrucișat (cross-over), ceea ce semnifică faptul că fiecare subiect este supus la trei condiții posibile: nimic, semnal normal de telefon (pulsat) și semnal continuu. Nu contează deloc în ce ordine va fi expus diferitelor semnale. „Între septembrie 2003 și iunie 2005, fiecare a participat la trei ședințe de 50 de minute, în cursul cărora era supus unui semnal GSM de 900 MHz, unui semnal continuu nonpulsat sau unui placebo. Cefaleea era mai frecventă și mai intensă la persoanele sensibile, dar în cele două grupuri intensitatea lor creștea în timpul expunerii la un semnal pentru a scădea repede după încetarea experienței, fără să apară vreo diferență între cele trei tipuri de condiții."

Cu alte cuvinte, după cum era prevăzut, persoanele care se declaraseră mai înainte sensibile la telefonul lor mobil au prezentat mai multe simptome, dar jena a fost exact aceeași, fie că telefonul a fost pornit sau nu, fie că undele au fost continue sau nu. În plus, la sfârșitul fiecărei sesiuni, investigatorii și-au luat precauția de a-i întreba dacă cred că telefonul e pornit sau nu.

„Proporția participanților care credeau în prezența efectivă a unui semnal GSM era ușor inferioară în decursul expunerii reale prin raport la expunerea simulată, și aceasta atât la persoanele sensibile (60% și 63%) cât și la martori (58% și 68%). Cu toate acestea, simptomele au fost uneori atât de jenante că experiența a trebuit să fie întreruptă prematur la 26 de participanți sensibili (față de niciun martor)." Asta înseamnă că subiecții, sensibili sau nu (cu precădere primii, de altfel), s-au înșelat foarte mult în evaluarea lor, imaginându-și că aparatul era în funcțiune, de fapt când era stins.

Concluzia este fără drept de apel: „Aceste rezultate arată, ca și în alte studii asupra efectelor câmpurilor electromagnetice, că semnalele emise de telefoanele mobile nu sunt la originea manifestărilor constatate în decursul utilizării lor, deși par reale. Ar putea fi vorba de un efect nocebo legat de

anticiparea conștientă a simptomelor negative în cazul utilizării tehnologiei incriminate.”

Toate acestea semnifică așadar, după cum a fost semnalat mai sus, că justiția s-a înșelat foarte frumos luând de bune plângerile funcționale ale persoanelor expuse la antenele-releu - ale căror emisii sunt mai slabe decât cele ale telefoanelor mobile, că probabil intoxicarea publicitară în privința riscului posibil al acestor dispozitive este cea care a indus, prin sugestie, apariția tuturor simptomelor resimțite.

Așadar, repetarea unei informații stresante și necontrolate despre telefoanele mobile și despre antene este cea care induce durerile de cap, amețelile, insomnia și oboseala. Nu mobilele, nici antenele.

Dar să nu ne înșelăm. Dacă respectivele simptome resimțite sunt factice sau, mai mult, nu sunt decât traducerea credințelor fiecăruia, posibilitatea unei nocivități neresimțite, ca declanșarea tumorilor cerebrale, rămâne de actualitate, acest tip de proces având nevoie de mulți ani pentru a deveni clinic perceptibil. Anumiți autori cred în egală măsură că faptul de a dormi lângă telefonul mobil poate perturba somnul, mai cu seamă somnul paradoxal. Și de această dată, mijloacele de comunicare în masă nu-și joacă deloc rolul pedagogic și nu ajută publicul, nedistingând între cele două tipuri de fenomene, funcționale și organice.

Cu toate acestea, putem presupune, lăsând toată paranoia la o parte, că presiunea industrială, date fiind miliardele puse în joc, face ca presa, supusă cu forța finanțării publicitare, să fie complet redusă la tăcere și să se autocenzureze. Înotăm așadar în plin paradox, căci o veritabilă informație științifică pare interzisă, pe când informațiile de senzație apar cu regularitate. Există motive pentru a te simți pierdut și neliniștit când vorbești la telefon. De fiecare dată când am abordat în public posibilitatea unui pericol legat de utilizarea pe termen lung a mobilului, s-a găsit un suflet bun, un înțelept moralizator în sală care să spună că „rolul unui medic nu este acela de a îngrozi mulțimile”.

Este posibil ca în momentul în care capitala imperiului creștin al Orientului era asediată de turci, rolul celor responsabili să nu mai fi fost acela de a îngrozi mulțimile. De aceea au discutat mai ales despre sexul îngerilor și alte chestiuni teologice, esențiale în ochii lor. Orașul a sfârșit prin a cădea și, de atunci, Istanbulul nu mai este Bizanț...

Acum, printr-un fenomen ciudat, nu mai am senzații bizare când vorbesc la telefon, ceea ce nu mă împiedică să mă tem de această ustensilă și să o folosesc cel mai puțin posibil... principiul de precauție obligă !

Povestea lui Charline: o telefonoimobilitate cronică

Această tânără fată de 22 de ani, o elevă strălucită în inginerie la o școală bună de fizică din Lyon, a venit s-o consult însoțită de părinții săi, doi cercetători aparținând Inserm. Unul dintre prietenii mei medici îi dăduse numele meu, căci se pare că am reputația de a nu respinge din principiu fenomenele în aparență inexplicabile sau neinventariate din punct de vedere științific. Fără îndoială, o sechelă a publicațiilor mele despre placebo.

Prima sa propoziție a fost: „Domnule doctor, sufăr de electro-sensibilitate." Cortegiul de semne descrise era conform cu ceea ce există în literatura medicală: dureri de cap, amețeli, oboseală, grețuri, incapacitatea de a se concentra și de a memora. Viața sa devenise un infern și își petrecea timpul fugind de sursele de radiații electromagnetice, tot spunându-și că nu putea totuși să-și petreacă viața „pe fundul mării, pe o insulă părăsită sau chiar în vârful munților". Charline și părinții săi erau în mod limpede niște persoane sincere, oneste și dotate cu o solidă formație științifică; eu le-am propus, înainte de orice abordare terapeutică, să verific obiectiv originea deranjamentelor. Drept dovadă, le-am vorbit despre lombalgiile de care suferisem la 25 de ani, pe când ieșeam dintr-un stadiu de reumatologie. Dobândisem ferma convingere că am o hernie de disc și suferam din ce în ce mai mult.

M-am dus așadar la radiologie și am ajuns să îmi dau seama că este vorba despre un clișeu al coloanei mele lombare, care era perfect sănătoasă. A doua zi nu m-a mai durut spatele și de atunci asta nu mi se întâmplă decât foarte rar, doar după zilele de grădinărit intensiv. Pur și simplu mă lăsasem în voia unei autosugestii. Povestea mea i-a interesat vădit pe Charline și pe părinții săi.

Protocolul pe care li l-am propus era relativ simplu, deși cerea o oarecare competență științifică. Charline trebuia să folosească o cutie opacă, dar lăsând să treacă undele. Telefonul său trebuia introdus în cutie de către o a treia persoană, care nu aparținea familiei. Doar acest terț știa dacă aparatul e pornit sau nu și, prin tragere la sorți (cap sau pajură), trebuia să îi schimbe statutul în fiecare săptămână. Procedura trebuia să dureze douăsprezece săptămâni, șase cu telefonul pornit, șase cu el oprit, și trebuia să se deruleze la țară, departe de orice altă influență electromagnetică. Părinții trebuia să-și sune fiica pe acest telefon de cel puțin zece ori pe zi, pentru a fi siguri că funcționează, dar, lucru bine înțeles, soneria și vibrațiile trebuia să fie

dezactivate, pentru a nu ridica „orbul”, căci Charline nu trebuia să știe niciodată dacă aparatul ei e on sau off.

La sfârșitul fiecărei săptămâni, după ce erau reliefate cu grijă toate simptomele resimțite, Charline trebuia să parieze dacă mobilul ei este pornit sau oprit. Și cum era vorba despre o tânără fată sănătoasă, rațională și sinceră, eram sigur că dacă experiența se dovedea negativă, simptomele aveau să dispară cu repeziciune.

Preferam să nu mă gândesc la ipoteza în care experiența ar fi fost pozitivă, căci în afară de o acțiune militantă sau o izolare completă pe o insulă pustie, n-aș fi avut mare lucru să-i propun. Două luni mai târziu, Charline se întorcea, singură și mult mai în formă. Ea mi-a întins două plicuri, al său, deschis, și un altul, închis. Suspans garantat ! Am deschis solemn cele două documente. Am făcut un tablou comparativ pe care studenta noastră a acceptat să-l reproduc aici:

Date (săptămâni)	Pariul lui Charline	Statutul real al mobilului
30/03/09	off	off
04/04/09 (2 săptămâni)	on	on, apoi off (până, aparatul nu a fost pornit decât jumătate din timp în cele două săptămâni)
20/04/09	on	off
27/04/09	on	on
04/05/09	off	on
10/05/09	off	on
17/05/09	on	on
21/05/09	off	off
25/05/09	off	on
1/06/09	off	on
15/06/09	off	off

Verdictul i-a sărit imediat în ochi lui Charline, omul de știință: „Aceste rezultate nu sunt deloc semnificative în plan statistic.”

Șase erori din unsprezece încercări, ea se înșelase așadar mai mult de o dată din două. Altfel spus, simptomele pe care ea le resimțea nu aveau nicio legătură cu stadiul *on/off* al telefonului.

I-am explicat atunci că suferă de o afecțiune anxioasă generalizată și că, dacă ar fi trăit în Evul Mediu, ar fi atribuit simptomele sale unei posesiuni diabolice (și în cele din urmă ar fi sfârșit arsă pe rug !), că la sfârșitul secolului al XVIII-lea, la Paris, ar fi incriminat magnetismul său animal și l-ar fi consultat pe domnul Anton Mesmer, că dacă ar fi fost o eroină de-ale lui George Sand

ar fi fost convinsă că un vecin i-a făcut farmece; într-un cuvânt, Charline conștientiza problemele ei (reale), atribuindu-le o origine după moda timpului. Cu alte cuvinte, era victima presiunii mediatice anti-unde.

În același timp învinsă (teoria sa se spulberase) și ușurată (avea să poată evolua din nou într-o lume viabilă), a încercat să se lupte din nou, deși fără vigoare, argumentând că nu auzise niciodată de efectele negative ale telefoanelor mobile înainte de tulburările ei. Eu i-am răspuns că este normal, că avea bine-mersi tulburări fizice funcționale legate de anxietatea provocată de stresul vieții de studentă și că-și construise o teorie explicativă fondată pe cultura sa științifică. Cu alte cuvinte, Charline se înșela asupra cauzei și era important ca ea să o conștientizeze, pentru a nu se înșela în privința tratamentului. NU mai era vorba deci să fugă de unde, ci să se îngrijească corect, în cazul său cu ajutorul tehnicilor terapiilor cognitive și comportamentale, relaxare, sofrologie, meditație și alte *mindfulness*.

La plecare, Charline a arborat un surâs frumos și luminos.

Telefonul mobil la audiere

La începutul lui februarie 2009, Bouygues Telecom este condamnat să-și retragă o antenă pentru „tulburare anormală a împrejurimilor" la Tassin-la-Demi-Lune, în periferia din Lyon. La jumătatea lui februarie 2009, SFR trecea prin același tip de pățanie judiciară la Châteauneuf-du-Pape, curtea de apel confirmând retragerea uneia dintre antenele sale de releu. În 5 martie 2009, înalta instanță din Angers interzice companiei Orange să-și instaleze o antenă-releu pe clopotnița bisericii Notre-Dame d'Alengon și chiar condamnă operatorul să plătească 2.500 de euro reclamanților, deși obținuse acordul comunei. În alineatele sale, hotărârea judecătorească invocă principiul precauției, antena trebuind să fie instalată în vecinătatea unei școli (la 50 de metri).

„Absența unor certitudini, ținând cont de cunoștințele științifice și tehnice ale momentului, nu trebuie să întârzie adoptarea unor măsuri efective și proporționale vizând prevenirea riscului unor pagube grave și ireversibile asupra mediului la un cost economic acceptabil. [...] Este preferabil să fie redus la minimum nivelul de expunere al persoanelor potențial sensibile cum ar fi copiii sau anumite persoane bolnave", a estimat judecătorul, de parcă ar exista lucrări științifice care să permită afirmația potrivit căreia o anumită categorie de persoane ar fi mai mult sau mai puțin sensibilă decât alta.

Putem deci considera că, pentru justiția franceză, lucrurile s-au judecat, jurisprudența este clară și nu vom mai putea instala sau menține antene-releu în apropierea locuințelor, ba chiar a crescătoriilor, dacă este să dăm crezare anumitor producători de lapte.

În 6 aprilie 2009, în timp ce o publicație a CNRS arăta, cu dovezi în sprijin, că nu mai primim unde daca ne aflăm la piciorul unuia dintre aceste dispozitive ori dacă ne găsim la o anumită distanță, două ONG-uri afirmă contrariul *ex abrupto*. Vedem încă o dată că știința este obligată să se confrunte direct cu ideologia. Este aproape ca și cum un dietetician ar spune că lămâile conțin mai multă vitamina C decât cartofii, iar bucătarul ar replica: „Deloc, căci au un gust mult mai bun." O frumoasă confuzie epistemologică !

Această poziție a tribunalelor formează un contrast aparte cu aceea a Academiei de medicină, care este totuși vocea oficială a Franței în materie de sănătate. „Nici autoritățile sanitare și nici Academia nu rețin aplicarea principiului precauției, nu mai mult decât ipoteza unui risc de a trăi în apropierea antenelor." Intervievată miercuri, 4 martie 2009, pe Europe1, Nathalie Kosciusko-Morizet, în același timp ministru și om de știință, deplânge recursul la justiție pentru a face față neliniștilor ridicate de impactul antenelor-releu asupra sănătății. Pentru ea, chestiunea antenelor-releu nu trebuie să „se regleze în fata tribunalelor", ea înșelându-se în această privință, căci nimeni și nimic nu interzice tribunalelor să adopte o poziție științifică. Oamenii de știință au foarte adesea tendința de a-i lua pe judecători drept obscurantiști. Și dezbaterea devine astfel și mai neclară.

Academia de medicină merge prea departe iarăși cu critica, denunțând o „eroare științifică". După ea, curtea de apel din Versailles s-a sprijinit pe un studiu privind frecvențele joase, deși antenele emit frecvențe înalte. În orice caz, fie că vorbim despre frecvențe înalte sau joase, nu a fost dovedit niciun pericol până-n ziua de azi. „Antenele de telefonie mobilă antrenează o expunere la câmpuri electromagnetice de la 100 până la 100000 de ori mai slabe decât telefoanele mobile: a fi expus timp de douăzeci și patru de ore la o antenă de un volt pe metru dă aceeași expunere a capului ca atunci când vorbești la un mobil timp de treizeci de secunde." Or, „nu cunoaștem niciun mecanism prin care câmpurile electromagnetice, în această gamă de energie și frecvență, ar putea avea un efect negativ asupra sănătății." N-am putea să fim mai clari !

Toată această controversă judiciaro-medicală nu a împiedicat TF1, în jurnalul său televizat de la ora 20, din 16 martie 2009, să consacre un lung reportaj mijloacelor de a nu te expune la undele electromagnetice,

amestecând într-un amalgam voios cuptorul cu microunde, telefoanele fără fir și mobilele, antenele-releu, liniile de înaltă tensiune și spălătoarele electrice. Rezultă că dând un astfel de sfat acreditării în public ideea unei toxicități cu certitudine irefutabilă a tuturor acestor aparate... Și totuși, simplul bun-simț ne permite să constatăm că, în mai multe decenii de utilizare a microundelor în Statele Unite, nu am asistat în această tară la o explozie a numărului de cancere la creier ! Și dacă ne gândim la numărul de ore pe care milioane de persoane în lumea întreagă le petrec cu telefonul mobil lipit de ureche... Chiar dacă este adevărat că unui cancer îi poate lua decenii pentru a se dezvolta, eu cred că dacă acest tip de comportament ar favoriza într-adevăr dezvoltarea de glioame, acest lucru s-ar fi văzut deja. În fond, nimeni, eu mai puțin decât oricare, nu are la ora actuală nici cea mai mică certitudine științifică cu privire la aiest subiect, ceea ce nu face decât să sporească anxietatea flotantă a publicului. Orice ar fi, ar trebui să încetăm să confundăm totul și să distingem în sfârșit consecințele organice, de tip cancer, de neplăcerile funcționale resimțite, de tipul durere de cap sau amețeli.

Simptome funcționale și simptome organice

Trebuie distinse două tipuri de simptome:

- semnele funcționale, oboseală, dureri de cap, insomnie, amețeli, anorexie, depresie, senzații cutanate, care cu siguranță nu sunt induse de aceste unde, ci de anxietatea indusă de mediatizare;

- dezvoltarea lentă a maladiilor organice, de tip cancer, scleroză în plăci sau altă dezordine imunitară, iar atunci este bine să rămânem prudenți, mai ales cu copiii. Un studiu deja vechi arată că dacă plasăm un mobil în stare de veghe într-un incubator germenii de pui de găină cel mai apropiați de dispozitiv mor repede. Asta ar trebui să ne dea totuși de gândit...

Nu mai mult decât jurnaliștii, judecătorii nu sunt cercetători, dar ne întrebăm de ce, deși sunt cei mai buni juriști din generația lor care au fost selecționați de școala națională de magistratură de la Bordeaux, acești oameni strălucitori nu primesc un minim de pregătire, cel puțin la nivelul metodologiei, astfel încât să-i facă apți să citească obiectiv rapoartele de expertiză. Bunul-simț nu este de fapt neapărat lucrul cel mai bine împărtășit de savanți! Va fi probabil mai ușor în acest sens să ordoni un studiu cu privire la simptomele invocate de către reclamanți. Pe atât de dificil este de știut dacă expunerea la aceste radiații poate favoriza dezvoltarea de procese canceroase, pe cât acest tip de fenomen poate fi lent, dar este ușor de

verificat dacă acestea pot fi la originea plângerilor raportate: oboseală, dureri de cap, insomnie, amețeli, furnicături... căci sunt semne funcționale imediat resimțite. Știm de altfel că pot fi provocate exact în aceeași manieră în alte situații precum luarea unui placebo (în realitate nocebo) și în cazurile de angoasă.

Studiul de realizat ar fi extrem de simplu, el ar putea fi stimulat de către un tribunal și ar permite obținerea unui răspuns sigur. Ar fi vorba de alegerea unui imobil unde un anumit număr de locatari se plâng de acest tip de manifestări după ce o ante-nă-releu a fost instalată pe acoperiș. Asta nu pare să lipsească. Ne vom îngriji în prealabil să obținem consimțământul lor clar. De-a lungul a douăsprezece perioade de câte cincisprezece zile, alese prin tragere la sorți, antena ar fi pornită sau oprită, fără ca nimeni din imobil să poată ști dacă funcționează sau nu. Vor fi așadar șase cincisprezecimi sub placebo (antenă oprită) și șase cincisprezecimi active (antenă pornită). La sfârșitul fiecărei luni, vor vota pentru a spune dacă, în funcție de simptomele resimțite sau nu, cred că antena este sau nu în activitate.

Putem să avem certitudinea rezonabilă că dacă această cercetare era realizată bineînțeles, cu asistența unui portărel pentru a-i garanta onestitatea, am fi avut răspunsul și am ști în sfârșit într-o manieră obiectivă dacă acest tip de radiații poate antrena manifestări funcționale. Aceasta ar evita judecățile ridicole despre posibilitatea ca antenele să aibă consecințe perceptibile. Nu este de fapt rațional să te bazezi pe durerea de cap, senzație eminamente subiectivă și complet dependentă de convingere și deci de anxietatea și de stresul provocate, pentru a pronunța acest tip de judecată. În compensație, consecințele organice (tumori) și pe termen lung rămân complet plauzibile și necesită studii extrem de complicate și lungi.

Demagog cum sunt mereu oamenii politici în asemenea împrejurări, primul ministru Francois Fillon a însărcinat-o pe Roselyne Bachelot cu organizarea unei dezbateri despre antene reunind oameni de știință, asociații, reprezentanți ai societății civile și colectivități teritoriale. În scrisoarea sa de misiune, șeful guvernului a precizat că ar fi bine să se facă diferența dintre cele două subiecte: antenele și telefonul mobil. Această masă rotundă a avut loc în 26 martie 2009. Eu unul cred că nu era legitim, în acel stadiu al discuției, să reunești oameni de știință și utilizatori. Numai după ce riscurile erau cunoscute cu certitudine o asemenea reuniune ar fi fost corectă.

Asta îmi amintește de anumite sondaje de opinie cu stilul: „Credeți în eficacitatea salvgardării băncilor în cazul unei crize economice ?” Sute de

economiști din lume care fac studii și își dedică viața examinării acestei chestiuni mărturisesc că nu dețin răspunsul, dar datorită unui sondaj de opinie fondat fără îndoială pe discuții de tejghea, îl vom avea în sfârșit. *Vox populi, vox dei ! Lex cretinorum !* Ca să revenim la oile noastre electromagnetice, nu este normal să pui această întrebare când nu ai încă o certitudine științifică. Nefiind informați corect, oamenii nu pot de fapt să reacționeze decât în manieră afectivă Asta mă duce cu gândul la un alt sondaj: „Credeți că guvernul cutare va face față crizei ?" Răspunsul (așteptat) a fost „nu". Întrebarea următoare era: Credeți că un alt partid ar proceda mai bine ?" Răspunsul a fost și de data aceasta „nu" !

Prin urmare, demagogia este lucrul din Iunie cel mai bine împărtășit ! Ca atare, efectul nocebo mediatic, capabil să provoace panică, angoasă, maladii diverse și variate la oameni, se găsește pretutindeni. De altfel acest cuvânt, „pretutindeni", deslușește cel mai bine una dintre principalele caracteristici ale lumii în care trăim. Datorită transportului aerian, telefonului și mai ales Internetului este posibil să spui același lucru simultan, pretutindeni în lume, unor milioane de oameni. Lucru încă imposibil, de negândit în urmă cu douăzeci de ani; amintitivă, acea eră preistorică, această epocă arhaică în care buzz-ul nu exista.

Zvonuri diabolice pe internet (nu iese fum fără foc)

Marketingul virtual și buzz-ul (literalmente „zumzăit de insecte" în engleză) sunt fenomene proprii acestui incredibil mijloc de comunicare în masă care este Internetul. „Zvonul", cuvânt care la origine semnifică „zgomot", este o manieră veche de când lumea destinată să acrediteze o informație. Un zvon poate fi justificat sau nu. A fost mereu utilizat pentru a desemna un țap ispășitor, potrivit vechiului dicton: „Când vrei să-ți îneci câinele, îl acuzi de turbare." Zvonuri antisemite au circulat astfel cu scopul nemărturisit de a arunca oprobriul asupra evreilor prin mijlocul indirect al contagiunii via gură-ureche. Zvonul din Orleans care a interesat în cele din urmă majoritatea orașelor din centrul Franței este cel mai frumos exemplu: niște fete tinere și pure, virgine și, se subînțelege, ariene, se duc în magazine cu veșminte la modă deținute prin forța împrejurărilor de către evrei. Ele sunt pe ascuns înțepate, anesteziate, luate pe sus și expediate în bordeluri pe cât de îndepărtate, pe atât de mitice. Ah, comerțul cu carne vie !

Potrivit remarcii lui Jean-Noel Kapferer, zvonul pe Internet are ceva particular, care elimină una dintre marile slăbiciuni ale bârfei de cartier, și anume absența memoriei. Când o temă e postată online, este ca și cum ar fi

gravată în marmură și poate apărea din nou în orice moment. Se trece de la gură la ureche, de la ecran la ochi și de la ochi la stocare.

Unul dintre cele mai „frumoase" zvonuri antisemite vehiculate pe Internet este în legătură cu Turnurile Gemene distruse în 11 septembrie 2001 de către Al-Qaida. În ajun, o femeie îi aduce unui tânăr portofelul pe care îl pierduse. În chip de mulțumire, el o sfătuiește să nu se ducă a doua zi în faimosul centru comercial. Acest *buzz* sub formă de dezinformare face rapid turul lumii și i se alătură repede un vechi zvon antisionist: „Israelul, aliat ca întotdeauna Statelor Unite, a comandat CIA respectivele atentate, doar pentru a-i discredita pe musulmani." Drept dovadă, numeroase mesaje criptate pretind să demonstreze această teză expunând cifre cabaliste, desene simbolice și alte baliverne. Toate acestea eșuează în spiritul antiamericanilor (și, de asemenea, al antisemiților) și instalează zvonuri care se răspândesc cu iuțeala fulgerului.

O altă bârfa circulă pe Web și proclamă că atentatul asupra Pentagonului a fost pură invenție, ca și călătoria pe lună a lui Armstrong. Am putea să credem că toate aceste bagatele ar fi un foc de paie... Nu este nimic și literații s-au lăsat în voia...

Nimeni nu poate să prevadă durata de viață a acestui tip de zvon, dar este clar că, de vreme ce reunește ideologii puternice precum rasismul, are un efect nocebo major, devastator, și riscă să contamineze spiritele slabe sau credule. Deja a trebuit să mă îngrijesc de niște persoane care sufereau de mari deliruri de persecuție, alimentate regulat de Web. Adesea, acest tip de delir apare când nu mai există diferență între fantasmă și realitate. Este exact ceea ce se întâmplă în anumite jocuri ca *Second Life*. Este vorba despre un univers unde avataruri, veritabile dubluri virtuale, își creează o existență, circulă, muncesc, cumpără, se lasă furate, iubesc... Nicio problemă atâta timp cât separarea între proprietar și avatar - dublul său - este clar definită. Lucrurile se complică atunci când există o întrepătrundere a celor două universuri, între adevărat și fals, cum ar fi de exemplu veritabilele vânzări la licitație pentru opere de artă veritabile sau amplasări publicitare cu bani veritabili, dar într-o lume virtuală.

Punctul culminant al confuziei toxice a realului și a imaginarului este atins în acea poveste în care avatarul unui japonez a întâlnit avatarul unei japoneze pe *Mapple Story*. Se îndrăgostesc și se căsătoresc tot pe Internet. Domnul divorțează repede, fără preaviz. Furioasă, ea îl asasinează. Toate acestea se petrec în lumea virtuală, ei nu s-au întâlnit niciodată fizic. Și totuși, adevărata cyberucigașă a fost realmente inculpată și închisă la cinci ani de

închisoare adevărată căci proprietarul „mortului virtual” a depus o plângere împotriva fostei sale iubite cum că l-ar fi omorât, cel puțin i-ar fi omorât dublul. Prejudiciul moral invocat este că lui i-a luat un an să-și creeze avatarul și că ea a utilizat numele și avatarul cyberlogodnicului său pentru a-l omorî. Ea nu a avut niciodată de gând să se răzbune pe persoana fizică a soțului ei virtual.

Comentariu în loc de decizie

Să-i lăsăm cuvântul lui Michel Annese, care se exprimă pe forumul Active Worlds:

„Crima virtuală comisă în Japonia este comparabilă cu pierderea unui braț, un soi de amputare psihologică... Crimele comise într-un univers precum *Second Life* sunt diferite de alte infracțiuni virtuale ca piratarea unui cont bancar sau a unui mail. Violarea unei identități sau a unui personaj este mai puțin abstractă decât aceea a unui cont. Avatarurile sunt o creație a spiritului. Ele sunt adesea dirijate de creatorul lor de parcă ar fi vorba de un dublu. În lumea virtuală, integritatea unui personaj este aproape comparabilă cu integritatea fizică a unei ființe reale. Cu siguranță, el nu resimte durere fizică, dar o suferință morală este la fel resimțită în cele două lumi. [...]

Faptul de a dirija într-o lume virtuală un personaj unic și complex nu rămâne fără consecințe, cu precădere în planul psihologic. Eu aș fi trist dacă cineva ar reuși să-mi ia cu forța țigara din gura virtuală. M-aș simți gol și aș găsi alt lucru pentru a o înlocui. Între viața virtuală și viața reală, creierul uman poate uneori să se piardă [...]. Totul depinde de timp, de muncă și de banii consacrați unui avatar. Asta poate părea frivol pentru neinițiați, dar nu le stârnește râsul celor obișnuiți.

Atâta timp cât există umor, de la distanță, lucrurile pot să meargă. Problema este că există persoane fragile, prepsihotice, și că acest gen de confuzie între o lume imaginară și viața adevărată este susceptibilă să favorizeze apariția unor adevărate deliruri și să-i conducă pe cei în cauză în spitale de psihiatrie adevărate pentru a primi medicamente adevărate. Încă o dată, riscul nocebo legat de acest tip de decizie judiciară și de mediatizarea planetară este important.”

Fără să vreau să fiu foarte alarmist, am observat că structura incontrolabilă a rețelei, buzz-urile sale, înclinația sa spre a acționa ca un gigantic sat planetar, retransmițând, amplificând cel mai mic cancan, cel mai mic zvon, calomnia cel mai puțin fondată, sunt fără îndoială la originea unui număr mare de decompensări psihice și fizice. A trebuit să mă îngrijesc de

numeroși pacienți, adesea adolescenți, dar nu întotdeauna, care încercaseră să se sinucidă căci „meeterul" lor flirt virtual, niciodată întâlnit în viața reală, îi lăsase baltă și se regăseau complet singuri în fața unui ecran vid... Modernă solitudine, solitudine mortală.

Într-un registru mai lejer, în fiecare an un zvon circulă începând din luna mai în Franța: subiectele de bac sunt pe net ! Prin urmare, anumiți liceeni mai puțin harnici se opresc din reviziile lor, convinși să dețină SUBIECTUL.

Consecința nocebo este ușor de bănuit...

Și totuși, dacă Internetul n-ar exista, am avea același succes modest ca arhaicul Minitel, dacă nu ar fi în permanență alimentat, perfuzat de publicitate, care constituie, după mine, o veritabilă a cincea putere, după cea executivă, cea parlamentară, cea judiciară și presa. Fără îndoială cea mai ocultă și, prin urmare, poate cea mai periculoasă.

Reclame toxice

În urmă cu douăzeci de ani buni, am asistat la o epidemie de tentative de suicid reușite - afurisită exprimare ! - prin consumul unui lichid binecunoscut destinat să desfunde țevăria chiuvetelor.

Produsul este atât de caustic că arde esofagul și stomacul și cel ai adesea aduce moartea imediat. Cât despre cei care nu mor mediat, ei dezvoltă în general un cancer al căilor digestive supe-poare care îi răpune câteva luni mai târziu. Tragic.

Cei câțiva nefericiți pe care am avut posibilitatea să-i interoghez la acea vreme răspundeau toți aceluiași profil: nu erau deprimați, ci deliranți, și văzuseră cu toții o reclamă pe care mulți dintre noi o au încă în memorie. Imaginile vorbeau subconștientului nostru și le revedem regulat: un lavoar și sifonul său, în întregime transparente. Un dop mare și murdar blochează țeava de evacuare. Produsul este vărsat în lavoar, distruge obstacolul și totul este desfundat ca prin miracol. Sau, din nefericire, ansamblul evocă într-o manieră evidentă căile digestive: lavoar-stomac, sifon-pilor și țeava de evacuare-intestin subțire. Se întâmpla ca mulți dintre acești pacienți psihotici să aibă convingerea că „țevăria lor a fost înfundată" de către un inamic, veritabil persecutor interior. Nu era vorba așadar pentru ei de a muri prin suicid, ci pur și simplu de a restabili permeabilitatea tubului lor digestiv înfundat de către delirul lor.

Intenția nu este aici de a face procesul reclamelor; foarte malițios trebuia să fi fost cel care ar fi putut să prevadă asemenea drame. În schimb,

ne putem întreba dacă autoritățile și-au jucat bine rolul, dacă nu ar fi trebuit să conducă o anchetă legată de această ciudată epidemie și, dacă este cazul, să interzică această reclamă. Ar fi trebuit, ce spun eu, ar trebui *(ea este încă difuzată cu regularitate)* suprimată această reclamă nocebo printr-un mijloc de eradicare radicală, controlul *a posteriori* al publicității. În fond, sunt interzise de-a dreptul reclamele pornografice, pedofilice, rasiste, negativiste, de ce nu și reclamele ucigașe ale psihoticilor ?

Un alt tip de comunicare toxică: afirmațiile despre slăbire sau sănătate. Produsele așa-zis light

Ideea de la baza acestui tip de produs de regim pare în același timp evidentă și incontestabilă, deoarece toată lumea știe că zahărul îngrașă ! Astfel, când ne îngrășăm prea mult, înlocuim zahărul cu un îndulcitor necaloric pentru a evita să luăm prea multe calorii. Logic.

Și totuși, este suficient să te plimbi o oră sau două prin Manhattan, Los Angeles sau Detroit pentru a constata că obezele sunt cu droaia acolo și că toate au în permanență în mână - și la gură - sticle de suc, dulciuri, prăjiturele, înghețate, și că toate aceste înșelătorii imunde sunt light, adică „ușoare". De unde întrebarea: aspartamul nu numai că nu e capabil să ducă la slăbire, dar să nu fie oare el în definitiv cel care ar îngrașă ? Dacă această ipoteză s-ar valida, ne-am afla în fața unuia dintre cele mai fantastice efecte nocebo din toate timpurile: o substanță terapeutică ce face exact contrariul a ceea ce anunță !

Cum putem noi din acest moment să încercăm să înțelegem o ipoteză aparent atât de absurdă ? Raționamentul de la care se pleacă (absorbirea de mai puține calorii pentru a slăbi) este simplu, dar complet eronat, căci creierul nostru are oroare de a fi înșelat. Ca întotdeauna, trebuie să ne întoarcem la experimentele pe animale pentru a vedea clar, căci, spre deosebire de om, șobolanul de laborator trăiește în condiții controlate, deci calibrate. Este așadar ușor să-l supunem unei singure variabile și să măsurăm efectele ei. Alegând un grup de șobolani și repartizându-i prin tragere la sorți în două grupe, este ușor să-i hrănim într-o manieră identică, cu o singură diferență: un grup primește zahăr, celălalt aspartam. Hrana este furnizată *ad libitum*. Rezultatul: grupul unde aspartamul înlocuiește zahărul se va îngrașă cel mai mult.

De ce ?

Într-o manieră destul de simplă de înțeles, zahărul este capabil să ne liniștească spiritul: creșterea glicemiei antrenează o sporire a secreției de

insulina, care extrage din sânge cea mai mare parte de aminoacizi, dar nu și triptofanul, care poate atunci să se năpustească în creier, de vreme ce nu mai are concurență. Atunci el este transformat acolo în serotonină, care aduce confort și liniște. Este motivul pentru care atâția oameni, în special femeile, se năpustesc în I cofetării când au o mâhnire mare, o decepție, o frustrare.

Problema este că, atunci când cere ajutor, când reclamă zahăr pentru a se calma și imediat primește de la limbă un semnal de gust de zahăr, dar glicemia nu crește cum era prevăzut și nici insulina, nici liniștirea așteptată nu urmează, creierul nostru nu mai pricepe nimic din ce i se întâmplă. Prin urmare, nemulțumit și frustrat, transmite un nou semnal de angoasă și de foame, care îl incită pe proprietarul său să mănânce și mai mult. Iată de ce, la animal ca și la om, aspartamul conduce la îngrășare prin creșterea numărului de gustări. Iată de ce americanii mănâncă fără încetare. Știu, explicația este prea simplă, deci reducționistă, dar conține o mare parte de adevăr, lăsând toată antropologia la o parte !

În plus, aspartamul conține un anumit număr de factori neurotoxici care au fost acuzați că ar cauza cancere și boli neurologice. Nimic nu a fost complet dovedit nici într-un sens, nici în altul. Problema este că, sub presiunea puternicei industrii agroalimentare, această substanță este folosită aproape în întreaga lume, se găsește în aproape nouă mii de băuturi (dintre care cea mai mare parte sunt *light*) și alimente (dintre care unele pentru bebeluși), mic dejunuri instantanee, deserturile glazurate, medicamente, vitamine... În plus, costând mai puțin și având o putere de îndulcire superioară, aspartamul înlocuiește sau însoțește adesea zahărul în ciocolata industrială și în numeroase dulciuri.

Atunci, de ce să consumăm o substanță care aduce inversul a ceea ce așteptăm (ea îngrașă în loc să slăbească) dacă aceasta este potențial periculoasă ?

Vedem aici că puterea publicității, conjugată cu aceea a lobbying-ului, este considerabilă și poate duce la consecințe incalculabile.

Sunt bune pentru sănătate: omega-3 și vinurile de Bordeaux

Am cumpărat ieri o cutie semănând cu toate cutiile de margarina. Pe capac este inscripționat „Natural bogată în acizi grași” și, foarte gros scris, „omega-3”. În niciun loc nu apare calitatea de margarina sau unt și este imposibil de știut, cel puțin dacă nu ești chimist, dacă grăsimile enumerate sunt de origine animală sau vegetală... Dar ce contează, cuvântul magic a ieșit, „omega-3”, veritabil „sesam” dietetic al timpurilor moderne. Ce

contează dacă produsul este plin de alte substanțe „natural bogate în colesterol sau în grăsimi animale”, știm că această „materie grasă de tartinat” este „bine echilibrată în acizi grași esențiali organismului nostru”... Este oare acceptabil acest tip de comunicare publicitară, când vor fi fără îndoială persoane cu risc de infarct care îl vor cumpăra de bunăvoie ?

Am putea spune exact același lucru despre vin, în special cel de Bordeaux, campion al comunicării, care, „consumat cu moderație”, se arată capabil de a preveni toate accidentele de circulație *(sanguină, nu rutieră)*. Ne întrebăm bine prin ce soi de miracol *medocul* ar fi mai curativ decât *pommard*, *chateau-chalon* sau *cote-rotie*. Anumite persoane care se ocupă de publicitate, imaginative, au găsit chiar mijloacele de a lansa o campanie debitând deliberat știri false, îngrijindu-se totuși să le corecteze imediat după aceea, cu stil: „Le cotes-du-rhone este natural bogat în omega-3... Ei, nu, e doar o glumă !” În ochii legii, nicio problemă, nu este decât o glumă imediat rectificată, dar în ochii medicului care sunt, este un scandal, căci este evident ca un anumit număr de persoane nu vor înțelege decât prima afirmație-șoc care, în orice caz, va rămâne întipărită în spiritul lor, pe atât acest gen de mesaj îl flatează pe cel care are tendința de a se apleca asupra virtuților divinei sticle.

Încă o dată, comunicarea publicitară tinde în mod deliberat să-i îmbolnăvească pe oameni, fie din cauza colesterolului, fie din cauza cirozei.

Anorexia și ortorexia, două fiice ale publicității

Printre maladiile secretate de Occident, există una îndeosebi ciudată care face ravagii, o epidemie care afectează în fiecare an sute de tinere fete în lumea noastră industrializată. Vreau să vorbesc despre anorexia mentală. Cum să înțelegem că acest tablou clinic nu există decât în cultura noastră zisă iudeo-creștină ? Care sunt mecanismele care au permis crearea unei afecțiuni capabile să ia viața unor tinere fete adesea strălucite și destinate fericirii și înfloririi ?

Prima constatare: în alte regiuni, ca Africa, Extremul Orient sau Oceania, unde populațiile trăiesc încă în manieră tradițională, este în aceeași măsură posibil, deși rar, să întâlnești tinere fete care refuză în mod deliberat să mănânce, neavând niște reguli, știind că există o masă critică necesară bunei funcționări a ovarelor. Dar în acest caz este vorba despre o revendicare enunțată și legitimă, de tip feminist, destinată să le impună bărbaților refuzul lor de a fi considerate niște săcoteie cu bebeluși ! Nimic de văzut, așadar, în legătură cu ceea ce se poate întâmpla în capul anorexicelor noastre. Dar pe

măsură ce aceste regiuni au fost colonizate poluate mai exact - de către cultura noastră, vedem apărând tablouri clinice ce pot fi suprapuse peste ceea ce observăm la noi de mult timp. Există oare o explicație a acestui fenomen ?

Din primele secole ale creștinismului, mijloacele de comunicare ale Bisericii, transmise printr-o rețea gigantică și universală de predicatori din amvon, au comunicat destul de mult despre virtuțile ascezei. Evreii rătăciseră deja patruzeci de ani în deșert înainte de a merita pământul promis unde curgeau lapte și miere. Isus însuși a petrecut patruzeci de zile în deșert ținând post și rugându-se. Apoi au fost părinții deșertului, Sfântul Antonie, Sfântul Ioan Damaschinul, Evagrie Ponticul și atâția alții care au slăbit și s-au descărnat în Egipt. De la începutul erei creștine, virtuțile postului au fost elogiate, glorificate, sanctificate. Tuturor acestor persoane le plăcea să se chinuiască neabsorbind nimic solid, în condiții de mediu dificile, în singurătate și căldură. Deja fuseseră observate efectele extrem de halucinogene (psihedelice) ale foamei. Pentru a ne convinge, este suficient să contemplăm tablourile descriind tentația Sfântului Antonie.

În aceste țări, unde plantele furnizoare de droguri ca peyotl, psilocibina sau mescalina nu existau, ajungeam așadar să declanșăm adevărate stări halucinogene ale extazurilor mistice prin lipsirea de hrană.

În Siberia, Brazilia sau Mexic, absorbția de plante halucinogene este îndeplinită de către șamani într-un context religios de ritual inițiatic și/sau terapeutic. În aceeași manieră, postul era realizat în Orientul Mijlociu de către ermiți, asceți considerați ghizi spirituali, profesori, guru. Descrierile lui Hristos și ale Sfântului Antoine, obiecte ale tuturor tentațiilor în decursul perioadelor de privațiune, sunt elocvente, și pictori precum Ieronimus Bosch au redat perfect, cu monștrii lor ciudați, viziunile fantastice pe care foamea și hipoglicemia sunt capabile să le provoace. Putem deci considera că Isus, Simion Stâlpnicul, Sfântul Antonie și atâția alții erau șamani autentici, capabili să călătorească în cosmos datorită privării de hrană, care venea să se adauge suferințelor (flagelări...) pe care, uneori, și le produceau voluntar. Putem presupune că pasiunea Bisericii pentru toate păresimile, perioada consacrată pregătirii Crăciunului, vinerea și alte zile canonice de post își găsesc originea aici *(în Evul Mediu, Biserica a publicat manuale sau coduri de ispășire în raport cu greșelile comise, numite „ale penitenței”, ca cel atribuit Venerabilului Bede de Yorkși cuprinzând, între altele, posturi și alte privațiuni alimentare)*. Să nu uităm că păresimile nu aveau nimic de-a face cu ramadanul musulmanilor. Primul post este o privare completă de majoritatea

alimentelor, carne, lactate, ouă... Cel de-al doilea pune credința la încercare interzicând hrana în timpul zilei, pe când noaptea le este permis musulmanilor să-și scoată pârleala, atâta timp cât întunericul nu lasă să se distingă două fire de bumbac.

A fost apoi rândul femeilor să preia ștafeta și sfinte precum Ioana d'Arc sau Caterina de Siena aduc o mărturie strălucită. La 18 ani, Fecioara din Orleans nu-si făcuse încă niște reguli și se hrănea seara „cu câțiva codri de pâine neagră înmuiați în bulion". În fine, Marta Robin, mult mai apropiată de noi în timp, continuă aceeași tradiție hrănindu-se doar cu ostii și cu apă binecuvântată. Această femeie a trăit ca un bolnav țintuit la pat într-un stadiu extrem de accentuat de malnutriție, fondând școli și primind personalități din lumea întreagă, în stilul lui Simion Stâlpnicul cocoțat pe coloana sa din Siria. Putem așadar considera că toate aceste femei erau, și ele, șamani autentici.

Slăbiciune sanctificată: religia și creatorii lumii

În tradiția iudeo-creștină, cel slab este întotdeauna glorificat, spre deosebire de cel gras, considerat ca un păcătos deoarece lăcomia (și nu a fi gurmand, cum ne gândim în general) face parte dintre cele șapte păcate capitale, contrar ascezei, considerată ca un semn de pietate. Fiind din ce în ce mai descărnat, din ce în ce mai virtual, cel foarte slab se apropie din ce în ce mai mult de un spirit pur. Fără mâncare și băutură, fără să elimine fecalele și urina și *a fortiori* fără să se reproducă, el devine aproape un înger. Pentru acest motiv în ochii Bisericii scheletic este mai aproape de Dumnezeu decât obezul. Acesta din urmă este considerat un bogat, or, știm că, potrivit Evangheliilor, „îi este mai ușor unei cămile să treacă prin urechea unui ac decât unui bogat să acceadă la împărăția Cerurilor".

Există în limba franceză o apropiere semantică între „gras" și „grosier". O obeză va fi descrisă ca fiind „grasă ca un porc", pe când opusa ei va fi „slabă ca un cui"... (Al spectacolului ?) *(Le clou du spectacle înseamnă în limba franceză „punctul de atracție al spectacolului")*. Să ne amintim de pasajul în care Buda a vrut să încerce această experiență și a slăbit enorm până când a devenit bolnav de cașexie. Dar, ajuns în acest stadiu, a considerat că a luat-o pe un drum greșit și a reînceput să se alimenteze pentru a ajunge la o greutate normală. Siddhartha Gautama a fost întotdeauna împotriva oricărei forme de exces.

Când vorbim cu ele, este frapant de altfel să vedem în ce măsură tinerele fete anorexice, credincioase sau nu, se situează în această logică creștină referitoare la misterul euharistiei și al transsubstanțialității. De fapt,

pentru un catolic credincios, ostia este realmente corpul lui Hristos. În dogmă nu încape vorba de prezență simbolică *(spre deosebire de protestanți și de consubstanțialitatea lor)*, ci de prezentă carnală, ceea ce constituie o minciună biologică, de vreme ce, chiar la microscopul electronic, nimeni n-a izolat vreodată cea mai mică moleculă eristică în azimă. Și totuși, dacă avem credință, este perfect adevărat.

Că sunt sau nu practicante, de cultură creștină, ebraică sau musulmană, tinerele fete anorexice occidentale trăiesc într-un bazin cultural, mediatic, creștin. Vaticanul a transmis întotdeauna destul și se abține astăzi mai puțin ca niciodată. Postul și abstinența (fără prezervativ) sunt cele două mameloane ale credinței creștine ! Tinerele fete anorexice utilizează același mod de gândire ca părinții din deșert precum Evagrie Ponticul sau Sfântul Antonie al Egiptului: „Nu mănânc, nu beau, corpul meu este slab, nu fac nici pipi, nici caca", adăugând totodată „Eu nu am nici menstruație, nici ovulație", „Sunt așadar pură și nemuritoare... După imaginea unei ostii, corpul meu rămâne real și etern, deși din ce în ce mai virtual". Această viziune a ființei lor le permite să-și satisfacă visul de puritate, de perfecțiune, această din urmă trăsătură, perfecționismul, fiind fără îndoială una dintre cele mai importante caracteristici ale maladiei lor. Putem deci considera că anorexicele sunt niște șamani care și-au ratat vocația, căci le lipsește dimensiunea conștient mistică, terapeutică și rituală a de-mersului. așa cum utilizatorii non-mistici de peyotl și de droguri halucinogene nu sunt altceva decât niște toxicomani, eu consider că adepții non-mistici ai ascezei trebuie să fie clasați în aceeași categorie (dependențe, obișnuințe), ceea ce se și întâmplă în marile clasificări internaționale.

Biserica a fost înlocuită în munca sa ucigătoare de creatorii de modă, care nu se jenează să spună că manechinele trebuie să fie eclipsate de opera lor. Să se transforme în portmantouri într-o anumită măsură. Ca atare, înțelegem mai bine că, în majoritatea cazurilor, marii creatori de modă sunt bărbați care nu iubesc femeile într-o manieră carnală; ei nu le concep decât ca pe niște fete de fier, niște actrițe de mâna a doua, destinate numai să le pună munca în valoare. Niște ținute pe care îți convine să le admiri, dar fără să învelească neapărat acele corpuri ! Cu atât mai puțin nu se abțin să comunice, să facă apologia celor foarte slabe, să le fotografieze și, în final, să le îmbolnăvească, uneori până la moarte, pe tinerele fete occidentale care visează la luminile rampei.

Se știe că slăbitul antrenează mai devreme sau mai târziu o încetare a ovulației, realizând un soi de contracepție naturală. Acest tip de fenomen

există la lupoaice, deoarece numai femela alfa-dominantă are dreptul de a se reproduce ! Celelalte nu ovulează, ceea ce le permite să evite să se lupte precum masculii pentru a-i lua locul patroanei lor și astfel să-și economisească forțele pentru a vâna și pentru a apăra haita. Absența ovulației are deci o funcție defensivă pentru comunitate.

Ioana d'Arc era exact în aceeași logică: în calitate de șef al armatei, ea purta o armură. Acest tip de echipament era conceput pentru bărbați și era prevăzut cu o mică trapă care le permitea să urineze în caz de nevoie. De fapt, era nevoie de aproape o oră pentru a o îmbrăca și tot de atât pentru a o îndepărta, ceea ce ridica probleme în caz de luptă. Pentru o femeie, problema era dublă, fiindcă ea nu putea urina în aceeași manieră și în caz de menstruație situația devenea mult mai complicată. Anorexia rezolva toate aceste probleme tehnice, suprimând urinarea, eliminarea fecalelor și menstruațiile ! În plus, viitoarea sfântă adopta un comportament de asceză aprobat de Biserică și purtător către paradis, dar asta îi permitea în plus să lupte cu mai multă eficacitate pentru grandoarea Franței și încoronarea drăguțului său Delfin !

O maladie culturală

S-a arătat recent că anorexia necesită în același timp o vulnerabilitate genetică și o expunere culturală. Toate fetele au căzut în aceeași oală publicitară, dar numai cele care au genele în cauză vor dezvolta maladia. S-ar părea că pentru acest motiv în celelalte culturi genele de vulnerabilitate au rămas într-o stare de latență de-a lungul mileniilor și expunerea recentă la televiziune, la reviste, la discursul occidental, au trezit monstrul ascuns în ele. Putem deci considera că această maladie ciudată și marcată cultural este rezultatul a douăzeci de secole de mediatizare ecleziastică și a optzeci de ani de intoxicare a modei. Acest fenomen este probabil unul dintre efectele nocebo cele mai dramatice descrise în această lucrare.

Ce trebuie atunci gândit despre tentativele de luptă împotriva anorexiei manechinelor ? Spania, Italia au decis să interzică defilarea fetelor al căror indice de masă corporală este prea mic. O asemenea măsură ar putea fi eficace pentru a preveni maladia la un anumit număr de tinere fete care visează să devină figuri emblematice ale modei. Dar, odată procesul pus în funcțiune, extazul semi-orgastic al perioadei de debut, cea pe care o numim „luna de miere”, care le permite să se simtă hiperdinamice și creative, este de așa natură că acest tip de acțiune devine probabil ineficient. Este suficient pentru a ne convinge să parcurgem un anumit număr de site-uri (interzise) și

de bloguri (incontrolabile) care fac apologia anorexiei și oferă sfaturi pentru a nu mânca; anorexicele, ca bune toxicomane, se complac să facă prozelitism. Același fenomen există de altfel pentru a indica „bunele maniere de reușită a suicidului". Am spus-o deja, Internetul este un nocebo care se poate dovedi foarte toxic.

În orice caz, atâta timp cât Franța, care rămâne capitala mondială a „bunului șic parizian", nu va urma oficial mișcarea, toate aceste acțiuni vor fi inutile. Iar acest lucru nu face onoare țării noastre.

În același timp cu moartea prin abstinență de la hrană a unei tinere fete manechin anorexice, un afiș reprezentând o odaliscă de o slăbiciune extremă, hidoasă, suferind de cașexie, a înflorit în anul 2008 pe zidurile orașelor și satelor noastre. Ea a făcut să curgă destulă salivă și cerneală. A făcut ea să avanseze cauza antianorexiei ? Este posibil ca ea să fi descurajat anumite fete tinere gata să cadă în capcană și să le fi încurajat pe altele care încercau să iasă ? A schimbat ea prin asta viziunea societății ? Eu unul n-am observat schimbări majore în plastica manechinelor noastre, nici în privirile clientelor.

Ortorexia

Ortorexia este o altă creație mediatică occidentală, mult mai recentă. Un efect secundar al modei, ea însăși fiică a publicității. Ortorexia sosește pe firul drept al metrosexualității, acest comportament care împinge anumiți bărbați să se îngrijească în mod extrem de felul în care arată, mergând până la a-și pune în pericol echilibrul familial și financiar. Îmbrăcăminte de lux, produse de înfrumusețare, chirurgie estetică, coafuri și vopsituri de păr mai mult sau mai puțin extravagante. Narcisism declarat. David Beckham este în frunte printre alte modele mediatice de identificare.

Ortorexicul consacră un veritabil cult corpului său, care trebuie să fie perfect armonios, sănătos, echilibrat. El nu mănâncă decât alimente bio, bogate în omega-3 și alți antioxidanți, adoră fructele, ghimbirul, peștii sălbatici din mările reci, soia. Fuge ca de ciumă de carne roșie, pâine albă, alimente grase, sare, zahăr, prăjeli, frișca... El este în general subțire, pentru a nu spune slab, și ajunge uneori la stadii de denutriție neliniștitoare. Subiectele sale de conversație se reduc, concentrându-se asupra mâncării sănătoase. Face jogging, are o bicicletă de apartament. Pune din nou la loc de cinste tradiția ascezei, meditează asupra vieții cotidiene, practică *mindfulness* (deplina conștiință), este uneori budist, de preferință zen. Foarte adesea este ecologist.

S-ar părea că *homo ortorexicus* ar avea de ceva timp tendința clară de a se multiplica. Niciun studiu nu ne permite să știm dacă este mai puțin predispus la cancer și la infarctul de miocard...

Probabil că așa este, fiindcă... el moare de foame înainte să aibă timp să le facă ! (Exagerez doar.) Și el moare, căci în calitate de *homo ortorexicus* este inevitabil foarte la modă și muncește așadar enorm, căci este bine văzut în încercarea sa.

Surmenaj și burn-out

Toate mijloacele de comunicare și prin urmare toate reclamele o confirmă, deci o recomandă - un bărbat modern, seducător, este un tânăr dinamic, motivat și mai presus de toate hiperdinamic, hiperactiv, hipertot. Ca și ortorexia, hiperactivitatea și-a găsit modelele de identificare, principalul fiind în fruntea țării noastre, un tip mereu în mișcare, contrar celor doi predecesori ai săi acuzați de trândăvie. Ca o consecință directă, există de ceva timp o altă creație a civilizației noastre, surmenajul și cauza sa, workaholismul. Bărbații și femeile de afaceri muncesc, muncesc, muncesc până la epuizarea completă și mor adeseori din cauza unui infarct fulgerător. S-ar părea că în Țara Soarelui Răsare acest sindrom este pe cale de a deveni un veritabil flagel social. Fie că este vorba de vinderea de mașini, de deodorante, de politică sau detergenți, este interesant de observat că modelul de împlinire modernă este înjur de 30 de ani, hiperactiv. „Femeile anilor 1980" pe care le cânta Michel Sardou, în același timp mame și directoare, bărbații din secolul al XXI-lea, toți tinere cadre dinamice și motivate, sar dintr-un avion la finala de baseball a copiilor, se prezintă strălucind de sănătate și de fericire privirii noastre stupefiate. Nu putem viziona un spot publicitar fără a vedea vreunul dintre acești tineri dinamici și veșnic surâzători.

Astfel, în întreprinderi, aceste tinere cadre se dedau la o veritabilă competiție de ritmuri neînfrânate. Natura îi permite repede lucrătorului manual să resimtă oboseala fizică și este îngăduit să vezi, când te afli în apropierea unui șantier, muncitorii consacrându-și o parte deloc neglijabilă din timpul lor pentru a se odihni, a visa cu ochii deschiși, a pălăvrăgi. Nu este în niciun caz vorba de trândăvie, căci toți acești constructori muncesc din greu, dar este pur și simplu aplicarea unei reguli care guvernează natura în întregime: viața este o alternanță ritmică de repaus și de activitate. Fie că ești bacterie sau tăietor de lemne în pădure, omidă sau zidar, leu sau grădinar, este necesară scandarea timpului, cadențarea sa între veghe și somn, între

muncă și repaus. Problema este că nimic nu a fost prevăzut în programul nostru cerebral pentru a resimți în mod veritabil oboseala psihică sau morală, contrar oboselii fizice. Astfel, tinerele noastre cadre dinamice și motivate total identificate cu reclamele reflectă ele însele cultura actuală, nu-și dau seama la timp de starea lor de epuizare, refuză vacanțele liniștite, petrecerea calmă a timpului liber, nici nu se îngrijorează, nici nu visează cu ochii deschiși, nici nu ard gazul.

Până în ziua în care sunt „burnt-aut". Toate aceste maladii ca anorexia, bulimia cu sau fără vărsături, hiperoxia cu obezitate, ortorexia, *burn-out*-ul sunt secreții ale societății occidentale, fie că sunt noi sau nu. Ele rezultă dintr-o veritabilă filosofie a vieții moderne: lux, calm și curățenie !

Dacă este să le dăm crezare gânditorilor noștri, lumea perfectă se sprijină pe un ideal de avuție, de longevitate, de sănătate, de viață fără stres... care compun fericirea. Un spirit sănătos într-un corp sănătos impune igienă, sport, o alimentație bio și echilibrată... toate acestea sună drăguț, dar antrenează prin forța împrejurărilor excese și derive. Astfel, datorită elogiului curățeniei, descendenții lui Pasteur au creat o întreagă patologie imuno-alergică: Auckland (Noua Zeelandă), orașul cel mai curat și cel mai ecologic din lume, este prin consecință directă cel în care există cele mai multe maladii de tipul astmului, ba chiar boli autoimune.

Această conștientizare a consecințelor dezastruoase a exceselor de curățenie induse de obsesia americană privind teama de microbi a împins autoritățile noastre sanitare să nu recomande sterilizarea biberoanelor nou-născuților, totuși recomandată de bunicii noștri. Poveste de evitat, dacă vrem ca fiii noștri să nu devină mari alergici. Este clar, prea multă rigoare în alimentație distruge alimentația și ortorexicii mor de foame ! Progresul poate deveni un regres, deoarece bunăstarea snobilor poate duce la foametea de odinioară.

Eu nu cred că sunt paseist, nu regret nici diligentele, nici corespondențele interminabile și nu sunt nici ultimul care chat-uiește, care navighează pe Internet, trimite e-mail-uri, și, mărturisesc, muncesc destul de mult. Prea mult, conform celor apropiați. Pentru a-mi agrava cazul, sunt destul de sensibil la reclame... cu excepția celor care-mi dictează regimul alimentar. Cred că pot să afirm că aparțin timpului meu. Nu pentru că suntem dinamici și entuziasmați de tehnologiile moderne propuse de noile media suntem plini de energie. Ca întotdeauna, este vorba despre măsură și despre capacitatea de a analiza de la distanță. Și de a nu crede tot ce vedem la televizor sau pe afișe.

CAPITOLUL VII

PUTEREA DE SUGESTIE A MEDICINEI

Sugestie pozitivă, sugestie negativă

Nu în sălile de clasă și la tablă ar trebui să căutăm sursa tuturor lucrurilor ? În fond, învățătura primită ne marchează pe viață și ne condiționează în legătură cu un anumit număr de comportamente care se imprimă în spiritul nostru ca un sigiliu în ceara moale.

Efectul pygmalion: efectul nocebo al așteptărilor profesorului

Un elev sclipitor, foarte înțelept, un pic timid, mereu primul în clasă, trece într-a patra. Din nefericire, are doi frați mai mari, doi copii neastâmpărați, doi derbedei. Din primele zile ale anului, dirigintele îl apostrofează în fața tuturor: „Dacă ești la fel de insignifiant și odios ca frații tăi, te previn că lucrurile nu vor fi tocmai roz pentru tine !" Elevul bun, obișnuit cu complimente, este deconcertat, demotivat, și termină anul abia trecând în clasa superioară. Va trebui s-o repete pe a-ntâia pentru a-și regăsi performanțele. Când vor înțelege profesorii din Franța oare că un compliment este mai eficient decât pedepsele și că iubirea face mai bine decât teama ? Se știe de mult timp că, la animal, învățarea cu recompensă este mai stabilă și mai durabilă decât învățarea prin pedeapsă.

În timpul unei experiențe, li s-au dat niște șobolani studenților și li s-a cerut să-i antreneze pentru testul labirintului. După tragerea la sorți, jumătate dintre studenți au primit ca informație faptul că șobolanii lor au fost selecționați pe criterii genetice și că trebuie să fie foarte inteligenți, celorlalți spunându-li-se că șobolanii primiți nu sunt inteligenți. Fuseseră evaluați dinainte și nu exista în realitate nicio diferență între cele două grupe de șobolani; toți au rezolvat enigma labirintului în aceeași manieră, cu aceleași performante. Rezultatele au arătat că șobolanii așa-zis „foarte inteligenți" au reușit mai bine decât șobolanii „puțin inteligenți", în cazul cărora putem deci vorbi despre un efect nocebo legat de așteptările experimentatorilor, de la care captaseră fără îndoială, într-un fel sau altul, în comportamentul lor, nivelul slab de așteptare. Analiza etologică cu video a studenților a arătat de altfel că abordarea lor varia în funcție de informația primită.

Același gen de rezultat a fost obținut în școlile cu elevi trași la sorți și prezentați în secret profesorilor ca fiind supradotați. Admirația și, încă o dată, așteptarea profesorilor le-au influențat fără să-și dea seama comportamentul și faimoșii elevi fals supradotați s-au comportat ca și cum ar fi fost mici genii. La sfârșitul anului erau primii din clasă !

Ne aflăm aici din plin în fața a ceea ce a fost descris ce „efectul Pygmalion".

În calitate de foști școlari, avem cu toții anecdote în cap: dacă un dascăl era convins a priori că un elev este neghiob, de exemplu din motive de origine socială (hoinar de periferie ieșit dintr-un mediu defavorizat), de rasism (de culoare, aparținând unei alte culturi) sau pentru că frații săi mai mari erau răi, acesta avea șanse mari să devină efectiv ultimul din clasă. Efectul nocebo al așteptării profesorului este aici evident, și contează probabil ca unul dintre factorii importanți ai eșecului școlar la o mare parte a populației. Ca un bolnav astmatic care decripta inconștient așteptările doctorului Wolf, șobolanii, ca și elevii, percep convingerea profesorului lor și dezvoltă un efect nocebo când acesta nu crede în ei sau, mai rău, crede că efortul va fi negativ. Astfel, când un om politic sau un jurnalist furnizează o informație pe care o contrazic o mimică, un gest negativ, se poate paria foarte bine că efectele vor fi dezastruoase, cum am văzut în povestea caniculei și a profesorului Mattei.

Odată ieșiți de pe băncile școlii, suntem aruncați în lumea muncii, unde în mod vădit informația joacă un rol major.

Efectul Hawthorne: cand rezultatele depind de așteptările patronilor

În cursul anilor 1920 a fost observat un fenomen ciudat la Hawthorne, periferie anonimă din Chicago unde era instalată o uzină de material electric, proprietate a Western Electric Company. Îngrijorată să-și sporească rentabilitatea, direcțiunea decisese să testeze efectele unui iluminat mai bun în atelierele de fabricare. Științific până la capăt, proiectul prevedea compararea a două ateliere, unul net mai bine luminat și altul fără schimbări. Au început să pregătească amplasarea faimoaselor lămpi. Ce surpriză, pe când nimic nu fusese încă schimbat, au constatat că productivitatea crescuse semnificativ, dar în mod identic... oricare ar fi fost atelierul luat în considerare !

Cum să înțelegi un asemenea fenomen ? Ce ar fi putut să se întâmple pentru a explica un asemenea „zel" ? În realitate, pregătirile intense ale experienței și ale conduitei sale necesitaseră o activitate neobișnuită în ateliere. Modificaseră condițiile de muncă ale lucrătorilor. Simțind că se întâmplă ceva anormal și că sunt observați, aceștia își ameliorașeră - mai mult sau mai puțin conștient - randamentul zilnic: simpla observare a unui subiect îi schimbă comportamentul !

Ne putem gândi că inversul situației este și el adevărat: abandonul, dezinteresul, pierderea speranței fac fără îndoială să scadă productivitatea

uzinelor amenințate de faliment, de mutare, de concedieri. Managerii noștri ar trebui să mediteze la acest fenomen, în fond, sunt de ajuns puțină atenție și bunăvoință pentru a ameliora performanțele unei întreprinderi, și asta nu costă nimic. La polul opus, disprețul, primele de instalare, stock-opțiunile rezervate cadrelor superioare, aroganța, într-un cuvânt îndepărtarea excesivă a patronului de angajații săi sunt suficiente pentru a dăuna rezultatelor.

Dacă luăm în considerare că planeta noastră nu este altceva decât o întreprindere vastă, ne putem gândi că adularea, cvasi-divinizarea înalților responsabili politici sau industriali, ecranul total al serviciilor de securitate, îi îndepărtează de *vulgum pecus* și provoacă fie o descurajare profundă a elementelor pacifiste, fie ură și revoltă pentru cei belicoși. Amenințările de explozie în uzine și sechestrarea directorilor, sunt manifestările lor cotidiene.

Școala și mediul profesional nu sunt totuși singurele locuri unde informarea și dezinformarea își exercită efectele și ravagiile. Medicina este un alt exemplu.

Pericole ale hipermediatizării

Când anunțăm cu surle și tobe mediatice că un nou tratament-miracol tocmai a fost inventat, există un mare risc de a vedea medicina transformându-se într-o gigantică șarlatanie, fantasma panaceului nefiind niciodată departe de spiritul nostru, fie că suntem pacienți sau terapeuți. Și, ca o consecință directă, riscul este tot atât de mare de a-i cufunda pe bolnavi în confuzie sau disperare, ca urmare a decepției în caz de eșec. Și, am văzut-o, absența speranței este prima cauză a efectului nocebo.

O ilustrare a efectelor entuziasmului cercetătorilor este ilustrată de această anecdotă interesantă. Angina pectorală fiind legată de o insuficiență a circulației sangvine în arterele coronare, principiul era de a ligatura artera mamară internă, ceea ce nu trebuia să eșueze în a provoca o circulație de suplinire în amonte față de ligatură și, deci, de a revasculariza coronarele. Această intervenție a suscitat un mare entuziasm al chirurgilor, al jurnaliștilor de la *Reader's Digest* și, în consecință, al bolnavilor care, prin urmare, se simțeau mult mai bine după această operație, vorbeau despre ea, suscitând vocații de a urca pe masa de operații. Totuși, câteva voci discordante s-au făcut repede auzite în acest concert al elogiilor și au sfârșit prin a declanșa o frumoasă cacofonie. O echipă de chirurgi a decis în acel moment să pună în aplicare o metodologie originală cel puțin curajoasă, măcar în plan etic. Au fost anesteziați șaptesprezece pacienți cu angină pectorală; jumătate dintre ei au avut dreptul la o ligatură veritabilă, pe când ceilalți nu s-au ales decât cu

o incizie superficială, o sutură și cicatrice. Era așadar vorba de chirurgie placebo. Pentru a fi siguri în legătură cu neutralitatea chirurgului, acesta nu știa decât în ultimul moment, odată pacientul anesteziat, dacă trebuie să-l opereze sau doar să se prefacă. După șase luni, s-a constatat că ameliorarea clinică și consumul de trinitrină erau perfect comparabile la cele două grupe de pacienți. Singurul pacient a cărui stare se ameliorase în plan electrocardiografie fusese supus unei operații placebo. Acest rezultat, confirmat ulterior, a anunțat sfârșitul iminent al respectivei tehnici chirurgicale, dar arată în ce măsură, pornind din momentul în care este efectuată cu entuziasm și convingere, o tehnică placebo terapeutică poate fi eficientă în privința durerilor, chiar dacă ele sunt de origine organică. Numeroși pacienți au pierit pe câmpul de onoare al acestei operații chirurgicale, ceea ce în fața evidenței constituie maximul efectului nocebo.

Această poveste tragică demonstrează încă o dată că este bun mesajul vehiculat de medic atâta timp cât prezintă un tratament care va condiționa în bună parte eficacitatea și efectele secundare.

Efectul nocebo al neîncrederii induse de media: TSH

În decursul unui deceniu, ba chiar mai mult, femeile occidentale la menopauză au consumat fără limite tratamente de substituție hormonală (TSH) și s-au simțit bine. Vai, în urmă cu câțiva ani, un studiu american a aprins butoiul cu pulbere sugerând că această practică creștea riscul de cancer la sân și de accidente tromboembolice (flebite, embolii, infarcturi, accidente vasculare cerebrale și alte minunății). Panică pentru ginecologi, de-o parte și de alta a Atlanticului ! Au fost realizate alte studii care par să-l confirme pe primul. Prin urmare, de teama procesului, ginecologii au devenit mai mult decât reticenți în a prescrie acest gen de tratament, adesea încă de la debut și aproape sistematic dincolo de cinci ani. Ce trebuie să credem despre această evoluție (în regres ?) al medicinei ?

De la progres la discreditare: anchetă asupra tratamentului de substituție hormonală

Când îmi pun o întrebare despre o nouă practică medicală, am o strategie imparabilă: mă duc la un congres de specialitate și cercetez maniera în care specialiștii utilizează pentru ei înșiși ceea ce le prescriu pacienților lor. De exemplu, în ceea ce privește chirurgia refractivă a miopiei, i-am întrebat pe oftalmologi dacă se operaseră sau dacă își operaseră soțiile sau copiii (trebuie știut că, la fel cum psihiatrul este uneori deranjat, oftalmologul este

adesea sașiu). Răspunsul nu este pozitiv decât de foarte puțin timp... de unde pot să conchid că, acum, în caz de miopie lejeră, putem să apelăm la această metodă. În același registru, le-am întrebat pe nevestele ginecologilor care atinseseră vârsta canonică dacă ele continuă să ia TSH, iar răspunsul, unanim, a fost „da" !

Odată acest prim punct rezolvat, am decis să-mi conduc ancheta, în ciuda dublei mele incompetente, nefiind nici ginecolog, nici femeie.

La ce servește TSH, potrivit medicinei ?

- Tratarea bufeurilor și a consecințelor acestora.
- Prevenirea osteoporozei și, în consecință, a fracturilor osoase, cu precădere cele ale colului femural.
- Eventual prevenirea bolii Alzheimer.

În ce măsură poate fi periculos TSH, potrivit medicinei ?

- Cancer de sân.
- Flebite, embolii.
- Proces (de departe cel mai neliniștitor dintre efectele secundare în ochii medicilor).

La ce servește TSH, potrivit utilizatorilor ?

- Tratarea bufeurilor și a consecințelor acestora.
- Încetinirea procesului de îmbătrânire, în particular a apariției ridurilor, și asigurarea supleței pielii.
- Prevenirea insomniei, a depresiei, a stării de rău în general.
- Menținerea libidoului.

În ce privință poate reprezenta TSH-ul un pericol, potrivit utilizatorilor ?

- Cancer de sân !

Primul indiciu. S-ar părea, deși nu am proba certă, că această campanie anti-TSH coincide cu sosirea pe piață a unui nou tratament antiosteoporoză, prin forța împrejurărilor o concurentă a TSH... Nefiind nici John le Carre, deci neobișnuit cu thriller-urile medico-industriale, nici un specialist al medicamentelor gineco-reumatologice, le las cititorilor sarcina de a trage ei înșiși concluziile.

Al doilea indiciu. Creșterea riscului de cancer la sân pare infimă și astăzi, credem că TSH ar acționa mai degrabă ca revelator. Această chestiune rămâne totuși controversată. S-ar părea că tipul de hormon utilizat joacă un rol important, unii dovedindu-se foarte cancerigeni, alții probabil că nu. Studiul american care a aprins butoiul cu pulbere a evaluat efectele unui hormon de origine animală necomercializat în Europa și în doze neclasice la noi.

Al treilea indiciu. Foarte serioasa și oficiala, Agenția Franceză de Securitate Sanitară a Produselor de Sănătate (agenție a medicamentelor), organ oficial al guvernului francez, a publicat un anumit număr de recomandări, analizând literatura și încercând să diferențieze riscurile în funcție de tipul de TSH prescris. Fiabilitatea și independența acestui organism nu sunt discutabile.

Se pare că este vorba de estrogen în pomăda (cale transdermică), combinat cu un progestativ micronizat sau un derivat pregnan (conform notiței) :

- se pare că nu există nicio creștere a riscului de cancer de sân; riscul de accident tromboembolic (flebită cu embolie pulmonară...) nu pare crescut, de asemenea (dar nu suntem absolut j siguri). Atenție așadar la factorii de risc de flebită, obezitate, hipercolesterolomie, varice... (un pic ca pilula);
- speranțele par deșarte cu privire la boala Alzheimer, care nu pare redusă prin acest tip de tratament. Poate că ar trebui o perioadă de observație mai prelungită înainte de a fi absolut siguri;
- acest tratament este perfect eficace în ceea ce privește tulburările de menopauză, bufeurile, oboseala, starea de rău etc;
- acest tratament este eficace în privința dezvoltării osteoporozei și, deci, a riscului de fractură osoasă;
- acest tratament ar putea fi, de asemenea, eficace în ceea ce privește cancerul de colon;
- nimic sau aproape nimic nu este menționat cu privire la insomnie, depresie, piele, senzație de întinerire;
- absolut nimic cu privire la libidoul feminin, care nici măcar nu este evocat. Tabu !

În definitiv, dacă alegem forma bună de TSH, obiectivele primare sunt atinse (bufeuri și ceea ce decurge de aici), ca și obiectivele secundare (osteoporoza); riscurile de cancer și de accidente vasculare sunt în acest caz cvasi-inexistente. Cât despre faimoșii cinci ani fatidici la sfârșitul cărora se recomandă întreruperea tratamentului, se pare că se bazează în general pe

considerații denatură moralizatoare: „Este natura, trebuie să știți să vă acceptați vârsta, doamnă, menopauza nu este o boală. Priviți-mă pe mine, eu îmi accept bine calviția...” Și alte baliverne. Nu este deloc sigur că, dacă s-ar găsi un medicament cu adevărat eficace potriva căderii părului, autoritățile ar preconiza încetarea luării acestui medicament după cinci ani...

Este adevărat că, pentru moment, numitele autorități sunt în majoritatea lor masculine.

Ce interpretare ?

Am putea crede că, în fața unui astfel de mănunchi de dovezi, ginecologii au reînceput să prescrie TSH ! Nici vorbă de așa ceva, reticențele par în continuare foarte puternice.

Numai antropologia istorică poate să furnizeze un început de răspuns la acest subiect, aplecându-se asupra originilor anumitor reflexe culturale. Dintotdeauna, triburile din Occident au privit cu o extremă neîncredere comportamentele sexuale postmenopauzice. De exemplu, în Evul Mediu, Inchiziția lua drept criterii importante de reperare a vrăjitoarelor presupuse un anumit mod de a acționa, o îmbrăcăminte colorată, o coafură elaborată, un machiaj considerat ca ispititor la o femeie care nu mai avea menstruație. În mod normal, ajunsă la stadiul la care nu mai putea să se reproducă, femeia onestă trebuia să-și schimbe radical îmbrăcămintea, să se îmbrace în negru, să poarte broboadă, să nu se mai fardeze, să nu le mai surâdă bărbaților, pe scurt, să nu mai caute să seducă. Pentru Biserică, de fapt, sexul care nu era destinat reproducerii și tot ceea ce era asociat lui, precum comportamentele de seducție, aveau ceva satanic. Asta putea duce la paradoxuri interesante. Dintr-un punct de vedere fiziologico-religios, se considera la acea vreme că „pentru ca actul procreării să fie eficace”, în alți termeni pentru ca femeia să fie efectiv fecundată, ea trebuia să resimtă un orgasm în momentul coifului. De unde și predicile uneori extrem de tehnice, precise și totuși fără rețineri, pronunțate în amvon de către preoți presupuși căști. Dar când „lucrul” nu era destinat să facă micuți, pentru a se supune comandamentului scripturilor (Facerea) - „Și Dumnezeu i-a binecuvântat; și Dumnezeu le-a zis: creșteți și înmulțiți-vă și umpleți pământul” - aceasta putea să se sfârșească prost.

Întotdeauna astăzi când o femeie matură - George Sand, Gloria Lasso, Demi Moore, Claire Chazal - se afișează cu un bărbat clar mai tânăr, reacția este în general de amuzament sau agresivă, pe când dacă este vorba de situația inversă (Picasso, Eddie Barclay, Johnny Hallyday, Jean-Paul Belmondo...), nimeni sau aproape nimeni nu crâcnește. Bărbatul (foarte) în

vârstă, dar întotdeauna capabil să fecundeze, are dreptul să iubească trupul proaspăt, căci, lucru bine știut, demonul vârstei mijlocii este strict rezervat bărbaților. Chiar dacă vârsta e respectabilă, armăsarii nu sunt încă retrași în padocuri. Doar femeile bogate și celebre par să fie în măsură să se bucure de acest statut. Un bărbat în vârstă, sărac și necunoscut va stârni mai puțină reprobare, în ciuda virtuoasei poziții a lui Serge Reggiani: „Aud de aici comentariile, ea tânără, el bătrân...”

De ce o asemenea asimetrie ? Este adevărat că andropauza nu există și că bărbatul poate fi teoretic fertil până la moarte. În plus, obiectivul său în calitate de mascul al unei specii este reproducerea, fie că vrea, fie că nu, și pentru a-și crește șansele pune ochii pe femeile care îndeplinesc trei criterii.

1. Să fie sănătoase, astfel încât să fie capabile să poarte în pântece, să hrănească și să crească copilul care va veni pe lume și care, chiar și când nu este un obiectiv conștient mărturisit, rămâne în ciuda a orice în plan secund. Acest criteriu universal se sprijină pe aparența tinereții: în Occident, piele deschisă la culoare, netedă și fără pete, fruntea bombată, nasul mic și în vânt, buze groase cărnoase, pometii înalți, bărbia înclinată înapoi, pe scurt, un look ca al lui Betty Boop, Marilyn Monroe sau Romy Schneider, care reprezintă crema în domeniu. Cosmetica și chirurgia estetică încearcă în permanență să se apropie de aceste obiective și se străduiesc să umfle buzele (și fesele în Brazilia), să ridice pometii, să corecteze nasul, să întinerească pielea. Omul este deci în mod spontan juvenofil - și nu pedofil, căci acesta din urmă face un contrasens omițând esențialul, și anume criteriul de fecunditate: fese și sâni proeminenți (a se vedea mai jos).

2. Să fie fecundă: criteriul său principal este RTȘ (raportul talie/șolduri): cu cât mai diferite sunt măsura taliei și cea a șoldurilor, cu atât se presupune că femeia este mai aptă să se reproducă. Că la modă sunt grasele sau slabele, acest raport talie/ șolduri este primordial, de unde profuziunea de talii de viespe, de corsete, turnuri, crinoline și alte artificii pe care moda feminină nu a încetat să le producă. De la Ecaterina cea Mare la Josephine Baker, de la Cleopatra la Jane Fonda, talia trebuie să fie evidențiată. Că-i cheamă Klimt, Rubens, Modigliani, Bottero sau Renoir toți artiștii o știu și o aplică modelelor lor.

3. Să consimtă. Există o întreagă gramatică a semnelor și a gesturilor, primul, și poate cel mai important, fiind diametrul pupilar: o femeie care are pupilele dilatate (midriază) se presupune că ar consimți, spre deosebire de cea a cărei pupilă este contractată (mioză). Pentru acest motiv, colirurile *a la belladone* („femeie frumoasă”) sunt utilizate încă din Antichitatea timpurie.

Și totuși, dacă vrem să fim onești, trebuie să observăm un fenomen recent care constă în creșterea numărului de relații ale bărbaților tineri cu femeile mai în vârstă și scăderea reprobării sociale a acestora. De fapt, pentru prima dată în istoria umanității, femeile trăiesc mai mult timp decât bărbații. Mai înainte și dintotdeauna soțiile mureau înaintea soților, în general din cauza unor accidente de obstetrică sau de febre puerperale după un număr mai mult sau mai puțin important de nașteri, moment dintre cele mai periculoase înainte de inventarea cezarienei și a asepsiei. Astăzi, speranța de viață a femeilor a crescut net față de cea a bărbaților. Trebuie așadar să fim conștienți că este pentru prima dată în istoria umanității când femeile trăiesc mai mult decât bărbații și că este imposibil ca această revoluție demografică să nu aibă consecințe sociologice. În plus, dacă vrem să mergem până la capăt și să ne supunem unei aritmetici demografice elementare, există la femei o tendință logică, deși inconștientă, de a se căsători cu bărbați mai tineri decât ele, astfel încât numărul de văduve se reduce. O logică a speciei. Dar acest tip nou de comportament necesită un anumit timp pentru a fi deprins.

În prezent nu asistăm decât la debutul acestei tendințe și trebuie să credem că oroarea destinului feminin postmenopauzic rămâne din păcate foarte răspândită, cu precădere în mediile științifice și medicale, și în mod particular la experți și la cei care dețin puterea, probabil nu neapărat la cei mai tineri din profesie...

Ca atare, această poveste a tratamentului de substituție hormonală poate să ne ducă departe în reflexia antropo-istorică. Încă o dată, cultura occidentală, în același timp sexistă și machistă, este cea care dictează regulile științifice aberante. Și care le obligă pe femei, în numele naturii și al moralei, să întrerupă un tratament care poate că le aduce confort și, probabil, capacitate de seducție, chiar dacă acest din urmă punct nu a făcut obiectul studiilor serioase, criteriile părând să scape studiilor cantitative ale austerilor oameni de știință.

Experiența interzisă: insula doctorului nocebo

Neînțelegerea și neîncrederea sunt cele două laturi ale efectului nocebo, căci ele reprezintă în mod tipic condițiile care antrenează un sentiment de pierdere a controlului situației. Dacă nu pot să am încredere în medicul meu sau în ceea ce-mi prescrie când sunt bolnav, îmi pierd principalul aliat, reperul, baliza care îmi permite să înfrunt pericolul reprezentat de apariția simptome-lor. Noi nu suntem totuși animale de

laborator și este întotdeauna riscant să extrapolezi rezultatele experiențelor la bipedele care suntem, dar oricum...

Să ne imaginăm o experiență imposibilă realizată de către un savant în același timp nebun și sadic: se grefează o tumoare canceroasă la oameni-cobai și sunt trași la sorți pentru a fi repartizați aleatoriu în trei tipuri de insule, gen *Koh Lanta*.

Insula numărul 1 este în același timp plată, pustie și liniștită.

Insula numărul 2 are aceeași geografie, dar este supusă în permanență unor informații terifiante cu privire la venirea unei catastrofe iminente de genul tsunami.

Insula numărul 3 este comparabilă, se primesc aceleași informații terifiante, dar aici dispunem de un adăpost subteran echipat cu alimente de supraviețuire.

Să-i sacrificăm pe toți după șase luni. Sunt gata să pariez că tumoarea va evolua mai repede pe insula numărul 2 decât pe insula numărul 1 și mult mai repede decât pe insula numărul 3.

Acest experiment nebunesc ar fi demonstrația irefutabilă că efectul nocebo grav în plan organic, fizic, există bine-mersi și este favorizat de sentimentul de pierdere a controlului și deci de pierdere a încrederii în universul în care trăim. Eu sunt convins, de asemenea, că dacă subiecții experienței sunt izolați unii de alții și nu pot deci să formeze microsocietăți, cu scopul de a organiza o rezistență și de a se liniști reciproc, tumorile vor crește mult mai repede pe cele trei insule.

Cred că în acest punct al expunerii cititorul a înțeles unde bat: faptul de a fi supus în permanență unor știri negative în legătură cu care nu putem să facem nimic are probabil repercusiuni asupra sănătății noastre pe care ne este greu să le măsurăm, dar care sunt cu siguranță considerabile. Marele internist S. Wolf, acum aproape șaizeci de ani, descria deja într-o manieră foarte precisă efectele sugestiei: dându-le un placebo pacienților anxioși, afirmând că e vorba despre un tranchilizant, deci subînțelegându-se un produs sedativ, a ajuns să le declanșeze un anumit număr de stări funcționale caracteristice efectului nocebo și, din această cauză, mimând efectele secundare ale sedativelor: impresie de gol în cap, somnolență, pierderea apetitului. Uneori chiar reușea să declanșeze perturbări și mai importante: grețuri, amețeli, dureri de burtă, diaree și chiar erupții cutanate.

O mare parte a rezultatelor terapeutice observate în medicină depinde deci de informație. Dacă sunt optimist, pozitiv, cresc șansele de vindecare ale pacientului meu, pe când dacă detaliez efectele secundare ale

unui tratament, nu numai că risc să favorizez apariția lor, dar, în plus, risc să nu-mi vindec pacientul arătându-mă exagerat de prudent. Între informația onestă și șarlatanie poziția medicului este una dintre cele mai delicate. Tendința actuală care constă în a evita procesele prin detalierea efectelor secundare și evidențierea riscurilor maladiei reduce speranța pacienților, ceea ce are cu siguranță un efect nocebo major, sporind toxicitatea disperării. Cu alte cuvinte, pentru a se proteja juridic, medicii diminuează șansele de vindecare ale pacienților.

Cum să crezi în informația din domeniul medical ?
Puterea optimismului

Probabil că lipsa credinței, a entuziasmului și a optimismului este originea unui mare număr de eșecuri, ba chiar de agravări, în medicină... când, bineînțeles, tratamentul este potrivit.

În acest cadru, efectul nocebo este clar contrapunctul efectului placebo. El reprezintă distanța negativă între efectul farmacologic așteptat și efectul clinic observat, fără a uita evoluția naturală a maladiei. De fapt, luăm adesea drept succes terapeutic ceea ce nu este decât derularea spontană a unui fenomen.

Să luăm exemplul gripei. Această infecție virală evoluează în mai multe faze. La început o febră, apoi o primă ameliorare urmată de o recidivă și în sfârșit vindecarea. Foarte adesea, persoanele își dau singure seama de diagnostic în decursul primei faze și așteaptă liniștite să treacă. Se bucură cu prilejul primei „vindecări” și sunt neliniștite cu atât mai mult cu prilejul recidivei. Ei apelează atunci la un medic homeopat care le prescrie din nou un remediu gen oscillococcinum, care va preceda vindecarea definitivă. Homeoscepticii vor striga că este efectul placebo, homeoadepții că e eficacitatea remediului. Cu toții se înșală, pentru că vindecarea oricum ar fi survenit. Este vorba pur și simplu de evoluția naturală a gripei; intervenția medicului nu servește deci la nimic.

Pentru a rezuma situația, dacă eu prescriu un medicament fără să cred în el, se poate paria că performanțele sale vor fi atenuate și/sau că efectele de nedorit vor spori. În aceasta constă esența efectului nocebo.

Astfel, într-un studiu pe care l-am conceput pentru a studia efectul antidurere al unei molecule, fusese prevăzută o primă perioadă destinată să elimine subiecții placebo respondenți care ar fi perturbat calculele statistice. Știm efectiv că durerea este simptomul cel mai sensibil la placebo. Așa că li s-

a prescris tuturor un placebo de-a lungul a două săptămâni, pentru a exclude subiecții prea sensibili la efectul comprimatelor de... nimic. Ne aflam deci în condițiile unui simplu orb, deoarece medicii știau că prescriu o substanță inertă, dar bolnavii - nu. După eliminarea subiecților placebo-sensibili - cei care fuseseră alinați de lactoză (10%) - am luat lucrurile în serios cu bolnavii care rămăseseră, cu alte cuvinte cei care, teoretic, erau insensibili la placebo. Ei au fost trași la sorți, jumătate primind substanța ce urma să fie testată, iar ceilalți placebo (aceeași prezentare).

În virtutea principiilor dublului orb, nici subiecții, nici medicii nu cunoșteau natura substanțelor administrate (principiu activ sau placebo). Și în sfârșit, nu mai puțin de 58% dintre subiecții selecționați pentru că erau oficial insensibili la placebo au răspuns favorabil... la placebo.

Simplul fapt că persoana care acorda îngrijire nu știa ce administra a fost suficient așadar pentru a intensifica puterea comprimatului administrat. Sau, altfel spus, în timpul perioadei simplului orb (medicul știe că administrează placebo), faptul că medicul știa că-i administrează pacientului său leacul de șarlatan a fost suficient pentru ca terapeutul să nu aibă nicio convingere și pro-dusul nicio eficacitate, provocând de atunci un efect nocebo. În timpul celei de-a doua perioade a dublului orb (medicul nu știe ce administrează), medicul își spune că probabil pacientul său are produsul activ, se convinge el însuși și același produs placebo începe să funcționeze asupra celor care nu făcuseră nimic în timpul primei perioade. Este vorba așadar în mod caracteristic despre un efect nocebo legat de neîncrederea medicului.

Uneori, în medicină, maniera de a administra contează mai mult decât ceea ce se administrează. Este suficient pentru a ne convinge să examinăm principalul vehicul al mesajului medical medicamentul.

În China, alegerea utilizatorului este primordială. De exemplu, copilul mic este așezat în mijlocul unui cerc de obiecte simbolice, ustensilă de bucătărie, mistrie, mouse de calculator, greblă, armă și, în funcție de obiectul care va fi desemnat, el va deveni bucătar, zidar, informatician, grădinar, militar... La fel, în medicina tradițională chineză se obișnuiește să se așeze în fata bolnavului o mulțime de capsule, comprimate, prafuri și alte preparate dispuse pe un platou rotund. Pacientul este cel care își va alege remediile. De această alegere va depinde în parte diagnosticul. Prezentarea remediului (culoare, formă, miros...) intră deci într-o simbolistică recunoscută de către terapeuții Imperiului de Mijloc, care considerau că, dacă bolnavul este cel care alege, remediul va fi mai eficient. Să nu uităm că în China antică medicul

era plătit doar în perioadele de sănătate ale pacientului și că nu era plătit atâta timp cât „clientul” său era suferind. Doctorul chinez avea atunci tot interesul ca lucrurile să meargă bine cât mai repede.

În plus, dacă pacientului nu îi este bine, este implicit vina sa, pentru că s-a înșelat în alegerea remediului. Nu știu dacă medicii asiatici au testat ipoteza, dar eu aș paria că pacienții ambivalenți, cei care sunt mereu la îndoială, revin asupra deciziei lor, dezvoltă un maximum de efecte secundare de natură nocebo și în cazul lor tratamentul nu dă roade.

Numele remediilor

Medicina, care are același zeu tutelar - Hermes - ca și comerțul, a ținut întotdeauna să se îngrijească de reclama sa, în cazul de fată, de numele remediilor sale.

Pentru a atrage, seduce, convinge, încă din Evul Mediu oamenii s-au gândit să introducă noțiunea de promisiune în denumirea remediului. În această perioadă, în Franța medicina era în mod esențial asigurată de Biserică și sfinții erau invocați în sanctuarele unde relicvele miraculoase erau presupuse a alina durerea. Dar fiecare Patron era specializat în funcție de criterii variate dintre care cel mai important era numele lor. Această practică ciudată dădea loc unor calambururi cel puțin savuroase. Un șchiop trebuia să se roage Sfântului Claude (*claudication* - șchipătat), un acneic îngenunchea în fața sfântului Cloud, chelii îl invocau pe... Sfântul Ignace. Uimitor, nu ?

Mai contemporane, remediile doctorului Bach pe bază de flori cunosc un mare succes comercial. Aplecându-ne asupra denumirilor, ne dăm seama că bucolicele remedii se supun, de asemenea, unor legi patronimice. Astfel, o persoană care nu are astâmpăr va trebui să absoarbă un preparat pe bază de... impatiens *(„Bucuria casei” - joc de cuvinte făcând trimitere la cuvântul impatience, care în limba franceză înseamnă nerăbdare)*. Claustrofobul va lua nuci (*walnut* în engleză, evocând *the wall*, zidul...). Homeopatele își au adesea originile în exotismul acelor CH cifrate succedând unor denumiri latine de o flagrantă uneori puternică și aseptizează anumite preparate pe bază de păduchi sau de râme pe care probabil pacienților le-ar fi fost silă să le digere.

Dar nu trebuie să credem că aceste calambururi și alte jocuri de cuvinte privesc doar Evul Mediu sau remediile dulci. Industria farmaceutică nu le mai disprețuiește. În timpul unei reuniuni destinate alegerii numelui unui produs nou, tot personalul unui laborator glumea pe rupte. Acest medicament era un barbituric, și până atunci toate medicamentele din acea clasă purtau un nume care se termina în „nai”. Oricine știe că dacă vrem ca

medicii să rețină numele unui nou medicament, acesta trebuie să semnaleze apartenența la clasa sa terapeutică. Trebuia deci ca acest produs să se termine în „nai”. Propunerile denumirilor se succedau în cursul reuniunii, dar niciuna nu convenea, până ce directorul, extenuat, a lansat un imperios „Gardez nal !” *(gardez = păziți)*. Astfel s-a născut Gardenal. Succesul său a fost... fulgerător.

Numele medicamentelor sunt adesea alese în funcție de rezonanța lor simbolică - Prozac: pentru acțiune; Seresta: serenitate-stabilitate; Ponderal: pentru a pondera greutatea; Urbanyl îi face mai urbani pe anxioșii care adesea nu sunt deloc urbani... Foarte mediaticul Viagra este bazat pe fuziunea dintre „vigoare" și „Niagara", care este locul lunilor de miere americane. Poate că ar fi de preferat pentru Europa inventarea unei forme rebotezate în Vignise (de la Veneția în franceză)?

Foarte adesea, numele medicamentelor funcționează ca o incantație împotriva răului. Toate sunt „anti-" : antibiotice, antihipertensive, anticanceroase, antalgice etc. Uneori, este vorba despre o invocare a vindecării: Catarstat stabilizează cataracta, Glaucostat stabilizează glaucomul... Incantație, invocare, observăm, magia nu este departe. Să fie medicina occidentală altceva decât o traditerapie care a reușit și practicienii săi niște șamani diplomați ?

S-a întâmplat ca cei care se ocupă de publicitate să se înșele. Astfel, în Elveția, țară multilingvistică, un laborator germanofon a dat un nume unui hipnotic fără să țină cont de semnificația potențială în franceză. Medicamentul se numea Dormal (sic) ! A trebuit să-l reboteze repede, căci se pare că eficacitatea sa era mai mult decât îndoielnică în Elveția romandă. Același lucru pentru un alt hipnotic, Imovane, al cărui logo era un nume de ursuleț de jucărie, simbolul nopților drăguțe ale copilăriei noastre. Din nefericire, în Japonia ursul reprezintă noaptea și, la acea vreme, în țările din Est, amintea un pic de Uniunea Sovietică (URSS = *Ursus sovieticus*) ! Acolo a trebuit să fie repede înlocuit logoul, purtător de efecte nocebo și de terori nocturne, ca și diurne.

Mărimea și forma remediului

Se presupunea că o pilulă dificil de înghițit ar conține o cantitate prea mare de produs activ, pe când un comprimat minuscul ar fi fost compus dintr-o substanță foarte puternică. În ambele cazuri, acțiunea lor era sporită în raport cu cea a comprimatului etalon, rotund și alb, de mărime mijlocie, după modelul comprimatului de aspirină.

Există în Franța un tranchilizant, Lexomil, pe care medicii, ca și anxioșii, îl consideră mai ușor de oprit decât celelalte produse din aceeași clasă terapeutică. În realitate, nimic nu era adevărat, și flatanta reputație nu a depășit frontierele Hexagonului. De ce această idee ? S-ar părea că forma sa care se poate împărți în patru a generat ideea unei mai mari facilități de reducție posologică, sfert cu sfert.

Pentru a înțelege capacitatea unui organism de a provoca fenomene organice prin mecanisme strict psihice să ne amintim experiența citată în primul capitol, care arăta că este suficient să convingi un șobolan de laborator că a fost incizat cu un bisturiu murdar pentru a începe de îndată să fabrice globule albe. Astfel, dacă în loc de șobolani ar fi o întreagă societate care este condiționată de mijloacele de comunicare în masă să adere la o teorie total nefondată, putem presupune că și consecințele sanitare vor fi considerabile.

Când convingerea ucide

Anumite anecdote din afara câmpului medical sunt tulburătoare și permit avansarea în înțelegerea fenomenului nocebo.

Anumiți artiști de music-hall realizează niște numere grozave: unul dintre cele mai clasice este de „adormirea" subiectului, căruia i se pune apoi o monedă sub braț, spunându-i că este încălzită până la incandescență. La trezire, constatăm o bășică rotundă sub braț.

Prin ce mecanisme o simplă sugestie este capabilă să provoace pagube atât de vizibile, atât de palpabile ca moartea sau o arsură ? Deja în secolul al XIX-lea savanții epocii fuseseră uluiți de acest tip de experiență. În opera sa, *L'Hypnose: Charcot face a Bernheim, l'ecole de la Salpetriere et l'ecole de Nancy*, Serge Nicolas povestește experiența, destul de crudă, trebuie să mărturisim, pe care Charcot, călăul istericilor, a aplicat-o uneia dintre pacientele sale. Dar să-i lăsăm lui cuvântul, încercând pe cât posibil să uităm sadismul medical al venerabilului mandarin și al asistenților săi:

„Isterica pe care o aveam în fața noastră fusese deja arsă prin sugestie și marca se păstrase. Am dorit să repetăm experiența și iată ce am văzut. Domnul Charcot a luat celălalt braț și i-a indicat cu vârful degetului arătător, fără s-o atingă, un loc de la încheietura mâinii, apoi i-a vorbit cam în acești termeni:

- Vedeți acest punct ?
- Da.
- Este acoperit cu ceară fierbinte.

- Îndepărtați-o repede !
- Nu, nu atingeți !
- De ce ?
- Vă este rău, nu-i așa, ceara vă arde ?
- Da, îmi este rău, scoateți-o, vă implor...
- Nu, nu atingeți; simțiți focul care vă mistuie carnea ?
- Da, cât de mult sufăr !
- S-a terminat, iată ceara răcită, este îndepărtată: ce roșie este pielea, într-adevăr !

Și domnul Charcot ne-a lăsat să vedem că pielea era roșie. Eu, în calitate de daltonist, nu o vedeam, dar ceilalți au constat-o pentru mine. «Se face din ce în ce mai roșie, se umflă. Veți avea bășici (sic) mâine, este o arsură teribilă.» Și epiderma se umfla din loc în loc, asta am văzut-o (...). Am revăzut-o a doua zi: avea o rană unsă cu glicerina și înconjurată de un bandaj. A treia zi avea o escară de doi sau trei centimetri lungime și unul lățime, pe care colegul meu, domnul Masius, a examinat-o cu un aer de interes nuanțat de neîncredere."

Această capacitate de a-și „fabrica" plăgi de arsură prin simpla sugestie i-a costat cu siguranță foarte mult pe cei de pe urma cărora inchizitorii au profitat.

Recent, una dintre pacientele mele suferind de o fobie socială a fost spitalizată într-o clinică unde a beneficiat de terapie cognitivă și comportamentală, care i-a permis să-și amelioreze starea foarte repede. După trei săptămâni, îi era atât de bine, că programasem ieșirea sa din spital pentru săptămâna următoare. Din nefericire, la îndemnul unui prieten, s-a dus să vadă un hipnotizator, care a făcut să se ivească o amintire complet ascunsă până atunci: a descoperit că fusese cu siguranță abuzată de către tatăl ei ! Încă de a doua zi recidiva era completă și nu mai îndrăznea să iasă din camera ei. Ancheta din preajma familiei, cu precădere a celor două surori ale sale, a arătat că abuzul sexual era mai mult decât improbabil, ca să nu spunem cu totul imposibil, dar asta nu mai conta, pentru că amintirea ei era atât de puternică, încât tabloul clinic evoca un sindrom post-traumatic. A trebuit așadar să fie tratată prin EMDR *(eyes movements desensitization reprocessing - tehnică în parte variată din hipnoză, pusă la punct de Francine Shapiro în California și destinată tratării sindromului de stres post-traumatic prin declanșarea unor mișcări oculare rapide)* pentru a îndepărta această amintire. În timpul ședinței, ea a „văzut că nu văzuse nimic". Și lucrurile au revenit pe făgașul lor normal. Efectul nocebo al hipnozei, asociat cu ambianța

clinicii (vecina sa de masă fusese efectiv violată de către tatăl său vitreg), antrenase o recidivă, blocând efectele favorabile ale terapiei, și a trebuit să fie extirpată amintirea fabricată pentru a se vindeca, de data aceasta definitiv. În realitate, propria sa mamă fusese violată de către tatăl său vitreg și îi inoculase teama față de bărbați.

În legătură cu sugestia, am încă în memorie cursurile de parazitologie din tinerețea mea: toți tinerii studenți (și studente) la medicină din amfiteatru se scărpinau care mai de care când profesorul proiecta diapozitive cu purici, păduchi, țânțari și alte gângănii !

Actualitatea panaceului

Probabil că revista *Prescrire* a demonstrat cel mai bine până la ce punct argumentul de autoritate poate avea efecte extraordinare, potențial devastatoare în domeniul mediei, în cazul de față o revistă medicală. Este suficient ca sursa de informație să fie considerată fiabilă, ca să nu spunem irefutabilă, ca oamenii să adere fără discuție la cele mai grosolane farse, chiar cusute cu ață albă.

Această excelentă revistă s-a luptat pentru reputația sa în privința unui element obiectiv pe care nicio altă revistă nu îl poate revendica: ea nu este susținută financiar de laboratoare (nu are reclame) și nu supraviețuiește decât datorită subvențiilor statului (cel puțin în primii ani) și cotizațiilor abonaților săi. Acest hebdomadar și-a croit așadar o reputație justificată de independență, de imparțialitate, ca să nu spunem de severitate, trecând prin bancul de probă fiecare moleculă care iese pe piață. În detrimentul industriei farmaceutice, care cel mai adesea este victimă. Inutil, așadar, să cauți o pagină de publicitate, nu vei găsi niciuna. Articolele sale disecă fiecare moleculă emergentă, analizează probele terapeutice, atacă tot ce este aproximativ, respinge tot ce este *a priori*, demontează sofismele și critică violent frauda științific-comercială. Ei atribuie (în mod excepțional) pilule de aur și își înfrumusețează micile monografii cu *smileys* care, în paginile lor, rânjesc mai degrabă decât să surâdă.

Prescrire face de asemenea o operă pedagogică, învățându-i pe cititorii săi, medici și farmaciști, să nu se lase amăgiți de argumentele publicitare uneori specioase ale publicității farmaceutice, fie că e scrisă sau| orală (delegați medicali). Pe scurt, a citi *Prescrire*, ca medic sau farmacist, înseamnă a da dovadă de independență și obiectivitate.

Suntem în primăvara anului 1984. Ca în toți anii, membrii echipei de redacție ai revistei își storceau creierii pentru a inventa o farsă ! În marea

tradiție a numărului de 1 aprilie. În spiritul revistei, era vorba să aduci o notă de umor unei publicații mai degrabă austere. Fără a avea aerul, este de asemenea un mijloc pentru ei de a verifica dacă fac treabă bună și dacă spiritul critic al cititorilor este atât de dezvoltat pe cât ar trebui. În acel an, unul dintre redactori a lansat o temă. Fără prea multă convingere, căci, după propria mărturisire, se vedea că totul e cusut cu ață albă. Era vorba să fie trecută pe bancul de încercare scoaterea pe piață a Panaceumului, al cărui principiu activ era psihotropina, ea însăși extrasă dintr-o plantă din Tibet, *Panaceus miraculosus Lin*, utilizată pentru combaterea insomniei lamelor și a oilor. Acest medicament se dovedea universal, capabil să trateze toate maladiile psihiatrice la om fără a prezenta cel mai mic efect secundar. Panaceumul fusese testat pe toate animalele de laborator, șobolani, șoareci, pisici, câini și alte primate, și era perfect tolerat de toate, cu excepția notabilă a câtorva specii de pești. Să nu uităm că ne aflam în luna aprilie !

„Toate probele sunt concordante, o singură priză de 5 mg asigură vindecarea majorității bolnavilor." Absență aproape totală a efectelor secundare, „mai puțin decât un placebo". Un singur comprimat pe cutie era suficient. „Interesant pentru noi ceilalți care prescriem este că nu servește la nimic să pui un diagnostic precis. Din momentul în care bănuim o tulburare, majoră sau minoră, puțin contează la ce se referă, prescripția este aceeași." Visul unui medic, deoarece partea cea mai dificilă a consultației, punerea unui diagnostic, era suprimată. Și totuși, ansamblul era atât de tare cusut cu ață albă încât nimeni din redacție nu a crezut o secundă că cititorul, instruit în spiritul scepticismului de atâția ani, ar mușca momeala.

Numărul din aprilie a ieșit și... a devenit foarte repede un uragan mediatic. Un val seismic extraordinar. Cei care prescriau au început să prescrie, să prescrie și iarăși să prescrie Panaceum pacienților de tot felul, uluiți, dar nu atât cât farmaciștii incapabili să elibereze un produs care nu apărea în niciun nomenclator, și nu fără motiv. Profesori de terapeutică, centre de tratare a otrăvirilor, reviste medicale, laboratoare au scris la *Prescrire* pentru a cere mai multe lămuriri. Apoi a fost rândul farmaciștilor să intre în joc, să-și contacteze medicii corespondenți pentru a le ordona, cel puțin pentru a le sugera, să prescrie Panaceum pacienților, să recurgă la faimosul „remediu miracol". În sfârșit, bolnavii au auzit de descoperire și le-au solicitat terapeuților să le prescrie miraculosul panaceu. Se zvonește că după o reuniune extraordinară, trufașul ordin al medicilor ar fi contactat cu discreție revista. *Prescrire*, stânjenită, a publicat un editorial de dezmințire, asortat de justificări atenuante. „Din când în când, un mic duș rece este

necesar pentru a ne trezi.” Corespondența cititorilor din mai este foarte nostimă. Între comentariile medicilor, jucători care știu să piardă cu eleganță, atât amuzați, cât și abuzați, apar și ale altora, care au căzut de fraieri, vexați și nemulțumiți, și de asemenea ale celor care puneau paie pe foc, multiplicând calambururile... O frumoasă antologie a pasiunilor umane.

Mai serios, această poveste a unei farse trebuie luată ca o parabolă care pune în lumină două dintre cele mai mari flageluri ale medicinei: argumentul autorității și consecința sa (sau cauza ?), naivitatea. Prestigiul revistei *Prescrire* în rândul cititorilor săi, presupuși a fi formați astfel încât să nu cadă în capcana venerației, a făcut ca aceștia să nu se îndoiască nicio secundă în legătură cu seriozitatea noii lor evanghelii și să uite faimoasa obiectivitate pe care revista se străduia să le-o insufle de foarte mult timp.

Anumiți practicieni, mâhniți că s-au lăsat păcăliți, și-au manifestat frustrarea, ba chiar furia, în faimoasa deja citată corespondență a cititorilor: „Unde ajungem când criticile sunt ele însele criticabile ?” Din nefericire, povestea nu spune nimic despre consecințe, și nici despre posibilitatea agravării stării pacienților psihici frustrați care fuseseră ispitiți cu promisiunea unei ameliorări rapide. Nu este imposibil ca unii dintre ei să fi dezvoltat efecte nocebo în lipsa medicamentului care îi făcuseră atâta să viseze. Se poate, într-adevăr, farsa să fi avut un efect nocebo asupra pacienților, fără a vorbi de rănirea gravă a amorului propriu al practicienilor. Este chiar mai mult decât probabil.

Ideea panaceului, a aurului potabil, a teriacului este în mintea tuturor medicilor încă de când a apărut ideea terapeuticului. Ea este întărită dacă e tipărită, mai ales dacă este vorba despre o revistă cu reputație indiscutabilă.

Alchimie medicală

Ideea remediului universal i-a îmbogățit și continuă să-i îmbogățească pe șarlatani. Povestea deja evocată a lui Linus Pauling, este aproape, el care cu bună credință credea că vindecă totul cu aurul lămâii, nu este nici ea departe. În fiecare medic se află în stare latentă un șarlatan, diferența constând în aceea că un adevărat șarlatan are ca singur scop să se îmbogățească, pe când medicul care a depus jurământul lui Hipocrat vrea mai întâi să-și ajute aproapele. A vorbi despre un visător, un naiv sau un utopist ar fi deci mai nimerit.

Putem deci efectiv să-i aducem reproșuri unui terapeut care începe să spere că dispune de o substanță capabilă să vindece toate relele ? Fără îndoială că alchimiștii din Evul Mediu și mai ales din Renaștere sunt cei care

au dezvoltat cel mai mult acest concept prin căutarea Pietrei filosofale. Când filosoful, după decenii de muncă dură și de cercetare îndârjită, reușea să obțină faimoasa substanță, îi testa eficacitatea prefăcând plumbul ordinar în aur pur. Să ne amintim că acest test nu era în niciun caz obiectivul proiectului său, căci alchimistul nu era interesat de avere. Odată ce făcuse proba experimentală a reușitei eforturilor sale, dizolva Piatra pentru a obține Aurul potabil pe care și-l autoadministra.

Odată consumat, acest panaceu îi oferea atunci alegerea dintre două căi: fie accedea la viața eternă în bogăție și glorie în maniera contelui de Saint-Germain, fie opta pentru trecerea într-o altă dimensiune, un soi de nirvana, de imanență extatică. Aceasta a fost opțiunea unor mari alchimiști precum Nicolas Flamel, Lallemant (de Bourges), Fulcanelli alias Eugene Canselier. Dar, atenție, pentru a avea dreptul să-l absoarbă, artistul trebuia să se pregătească în prealabil, să se transforme, datorită muncii sale încrâncenate de mai multe decenii. Trebuia să fi suferit îndelung, să fi riscat să moară într-o deflagrație, ca mulți dintre colegii săi, căci substanțele manipulate erau foarte instabile. Abia după îndeplinirea acestei autotransmutări putea să înghită fără niciun risc Aurul potabil, acest placebo universal, și să se îmbarce pentru fabuloasa sa croazieră în a patra dimensiune.

O observație arată efectele secundare ale fabulosului remediu atunci când intra în contact cu organisme profane, altfel spus care nu erau pregătite prin suferința unei îndelungate cercetări personale. Povestea se petrece în Renaștere și descrie tribulațiile unui „suflător”, cum era numit atunci asistentul alchimistului însărcinat cu întreținerea focului, suflatul în jeratic, furnizarea ingredientelor, ajutând la asamblarea lor de-a lungul interminabilelor faze ale Operei. Doamna Pernelle, soția lui Nicolas Flamel, este cea mai faimoasă dintre toți suflătorii. O dată, când stăpânul ei își terminase opera și lipsea momentan, suflătoarea a băut pe ascuns (sau din întâmplare, potrivit unor versiuni) câteva picături din prețiosul lichid, Aurul potabil. S-a îmbolnăvit de îndată, a căzut la pat, și-a pierdut dinții, părul, a început să scâncească și să ceară lapte. Redevenise un nou-născut și a trebuit din nou, monstruos bebeluș, să crească și să depășească toate stadiile copilăriei. Remediul holistic nu este tolerat decât de către cei care l-au meritat cu adevărat. Astfel, chiar și panaceul putea avea un efect nocebo ! Această poveste a suflătorului este o bună ilustrare a acestui fapt.

În același fel, orice medicament are o dublă polaritate și se poate dovedi atât benefic, cât și malefic. Tranchilizantele... tranchilizează, dar pot

de asemenea să ucidă, și toți cei care încearcă să se sinucidă cu ele o știu bine. Ca o regulă generală, medicamentele nu sunt tolerate decât dacă avem nevoie de ele. Un remediu împotriva bolii Parkinson va face miracole dacă suferim de această maladie, dar va avea consecințe extrem de dezagreabile, grețuri, halucinații, amețeli, insomnie, surescitare dacă nu suntem parkinsonieni. Cât despre principalul efect al unui antibiotic luat în absența unei infecții, acesta va fi o diaree în toată regula !

Organismul suflătoarei nu fusese pregătit să absoarbă Aurul potabil, care a dezvoltat așadar numeroase efecte secundare. Placeboul universal devenise nocebo universal.

Morala acestei povești este simplă: „Orice adevăr este binevenit, cu condiția ca spiritele să fie pregătite să-l primească." Și, dacă revenim la vremea noastră, încrederea anumitor terapeuți într-un remediu un pic cam prea miraculos poate să-i împingă să-l „supra-prescrie", iar acesta nu va vindeca, ba chiar va agrava starea celor care ar fi putut să primească un medicament consacrat în locul leacului de șarlatan.

Autosugestie și efecte secundare

Gisele, 52 de ani, tară profesie, se simte deprimată de când soțul ei „a părăsit-o pentru o puștoaică"... ca să se întoarcă după trei luni îndelungate cu coada între picioare (sic). Nu doar că plânge toată ziua, dar a devenit ipohondră. Își ia temperatura de patru până la șase ori pe zi și se așază în pat dacă termometrul indică 37,5°C. Rămâne întinsă în pat, cheamă medicul, care găsește mereu o cale să vină în vizită. Ea decide atunci să cheme salvarea. Telefonista, care ajunge să o cunoască bine, o expediază politicos. Disperată, Gisele își amintește că a păstrat o cutie de medicamente pe care soacra sa o uitase cu prilejul ultimei vizite.

Se hotărăște să încerce medicamentele. Înainte de a înghiți primul comprimat, citește în detaliu prospectul, așa cum o face întotdeauna. Două ore mai târziu, îi spune soțului ei că este „cu adevărat bolnavă": are amețeli, grețuri, dureri de burtă, își simte picioarele grele, se simte foarte obosită, o doare capul, are un debut de erupție cutanată. Între timp, medicul și-a terminat consultațiile și se prezintă la domiciliul ei. Cum și el o cunoaște bine, citește la rândul său prospectul faimosului medicament necunoscut și acolo găsește - în ordine - ansamblul simptomelor prezentate de Gisele. Am putea să ne gândim că această pacientă prezintă efectiv toate efectele secundare ale unui medicament de care nu avea cu adevărat nevoie. Cu toate acestea, este probabil, văzând ordinea exactă a declinării simptomelor, ca ea să le fi

fabricat inconștient, cu scopul de a obține atenția de care angoasa avea nevoie.

Această poveste banală pune în evidență anumite efecte secundare ale unei informații totuși necesare, dar care se poate dovedi capabilă să inducă semne funcționale la persoanele anxioase. Ca un soi de autosugestie inconștientă. Exact după aceleași mecanisme expertul financiar indică cursul Bursei prezicând că Bursa va cădea. Încă o dată, efectul nocebo al informației ocupă un loc important.

Genericele: credeți sau nu în ele

Reducerea bugetelor medicamentelor este cu siguranță lăudabilă pentru organismele sociale. Cu toate acestea, autoritățile ar fi putut să ia câteva măsuri de precauție și să se îngrijoreze un pic mai mult în legătură cu efectul schimbării numelui și cu prezentarea specialităților, în particular la populațiile cu risc: persoanele în vârstă, pacienții atinși de maladii cronice. Toți acești oameni, într-adevăr, luau același comprimat de ani de zile și, în mod brutal, s-au trezit cu impunerea unei modificări a obiceiurilor lor. Mulți bolnavi au resimțit o scădere a eficacității, noi efecte secundare, mai ales că și vecina lor le avusese ! Pure produse ale imaginației. Pur efect nocebo. În zadar le veți explica că, înainte de scoaterea pe piață, un studiu de bioechivalență, adică al manierei în care este utilizată substanța de către organism, este obligatoriu; nimic nu va merge.

Medicamente generice împotriva epilepsiei

Fără îndoială, neurologii specializați în epilepsie sunt cei care au ilustrat cel mai bine efectul nocebo al genericelor.

În anul 2007, cu prilejul unui colocviu asupra epilepsiei care s-a ținut la Paris, niște neurologi au evocat, fără alte lămuriri, decesul unui pacient după trecerea de la un medicament clasic la un medicament generic. Patru zile mai târziu, doctorul Arnaud Biraben, neurolog la spitalul Pontchaillou de Rennes, expert la AFSSAPS, a precizat pentru AFP că a luat la cunoștință despre două cazuri de deces în Franța. O persoană a murit din cauza unei agravări brutale a bolii, la Saint-Brieuc, când două dintre medicamentele sale fuseseră substituite în același timp de generice. Cu toate acestea, conform AFSSAPS, cazul declarat în 2007 și care data din 2005, „nu are legătură” cu schimbarea medicamentului.

Celălalt caz, potrivit doctorului Biraben, datează din toamna precedentă, și se referă la o persoană care a avut un accident de circulație

după o criză de epilepsie și a murit din cauza unei a doua crize după accident. Acest caz nu a fost adus încă la cunoștința AFSSAPS. „Nu am absolut nicio probă că aceste decese ar intervenit din cauza genericelor”, indică doctorul Biraben, care subliniază în același timp că epilepsia este o maladie „în care psihismul joacă un rol” și că simpla schimbare a excipientului, și prin urmare trecerea de la o prezentare a comprimatului la alta, poate provoca stres, și deci o criză. Doctorul Biraben, care în mod evident avea experiență, sugerează așadar fără s-o spună posibilitatea unui efect nocebo al genericului.

La începutul lui iulie, comisia de farmacovigilență a AFSSAPS s-a reunit pentru a lămuri cum stau lucrurile în legătură cu medicamentele generice destinate pacienților epileptici. Potrivit unei anchete recente conduse în Franța în preajma a trei sute de neurologi, un nou fenomen este pe cale să apară. Un medic din doi raportează într-adevăr niște recidive ale crizelor la pacienții echilibrați sau cazuri de agravare a epilepsiei prost controlate, sau, mai mult, apariția unor noi efecte secundare. „Este foarte dificil de stabilit o legătură directă între aceste probleme și luarea de generice, dar este clar că ceva se întâmplă”, detaliază autorul studiului, doctorul Arnaud Biraben.

În acest moment, ne aflăm clar în zona zvonului amplificat de... rumoarea sondajului de opinie, căci trei sute de neurologi reprezintă o proporție deloc neglijabilă a neurologilor francezi.

„AFSSAPS fusese alertată de către neurologi de mai mulți ani în legătură cu posibilul impact al unei schimbări de tratament asupra sănătății bolnavilor epileptici. Confruntată cu lipsa datelor, a deschis o anchetă de farmacovigilență, cerându-le practicienilor să semnaleze cazurile, în septembrie 2007.” Potrivit doctorului Biraben, „pentru a fi recunoscut ca generic, trebuie ca proporția de medicament în sânge să nu varieze mai mult de 20% de-a lungul timpului”, cu alte cuvinte cu prilejul dozărilor la diferite intervale de timp. „Pentru a obține eticheta de generic, un medicament este testat în doză unică pe voluntari sănătoși. Conținutul în principiu activ trebuie să fie același ca al medicamentului princeps, dar schimbările de excipient sau de galenic pot, în final, să facă să varieze acest conținut de la -20% la +25% prin raportare la medicamentul princeps. O diferență care devine maximală în cazul înlocuirii unui generic cu un alt generic ! O valoare acceptabilă pentru cea mai mare parte a maladiilor, dar prea mare pentru medicamentele antiepileptice (MAE), în cazul cărora precizia terapeutică este extremă. În practică, ar fi mai bine să rămâi fidel tratamentului obișnuit.”

Prudență, prudență. Cu maladii atât de grave ca epilepsia și specialiști atât de preciși ca neurologii, principiul de precauție trebuie să joace un rol important. Nimeni, în acest moment, nu explică faptul că în funcție de compoziția meselor sau de orele luării medicamentului pot fi observate variații relativ importante în sânge, atât în cazul produsului princeps, cât și al genericului său.

În sfârșit, AFSSAPS publică un comunicat în martie 2008: „AFSSAPS a pornit în aprilie 2007 un demers de evaluare a efectelor substituirii medicamentelor antiepileptice, luând în considerare preocupările exprimate în acești ultimi ani în sânul comunității de terapeuți care se îngrijesc de această maladie cronică. În străinătate, numeroase societăți savante au emis recomandări. Pozițiile cele mai tranșante au constat fie în recomandarea de a nu substitui niciodată medicamentul (Scoția), fie de a nu-l substitui niciodată fără acordul unui medic curant (poziția din 2006 a American Association of Neurology). Liga franceză împotriva epilepsiei a luat în iulie 2007 o poziție destul de apropiată. În aprilie 2007, Comitetul tehnic de farmacovigilență, care pregătește lucrările Comisiei naționale de farmacovigilență, a dezbătut rezultatele unui studiu efectuat de doctorul Biraben, neurolog la CHU Rennes, în preajma a mai bine de trei sute de membri ai asociației de neurologi liberali vorbitori de limbă franceză care au răspuns unui chestionar privind practica sau percepția lor asupra substituției. Acest studiu făcea să reiasă că puțini dintre ei prescriau generice, că 70% dintre ei estimau că substituția unui antiepileptic era însoțită de apeluri telefonice și de semne de neliniște din partea pacienților și că, în fine, o treime dintre respondenți semnalaseră că au avut probleme în legătură cu substituția, fie din cauza unei recidive a crizelor, fie din cauza apariției unor efecte indezirabile.”

Acest studiu de percepție a tras un semnal de alarmă care invita la extinderea analizei, ținând cont de miza terapeutică și de sănătate publică. Într-adevăr, epilepsia este o maladie cronică ce poate fi gravă și al cărei tratament este administrat de-a lungul mai multor ani. Numeroși factori favorizanți pot provoca o criză (stres, alcool, lipsa somnului, nerespectarea tratamentului). Apariția unei singure crize la pacienții controlați poate avea consecințe însemnate.

Anxietate de anticipare și nocebo

În Franța, epilepsia atinge de la 400000 la 500000 de persoane, dintre care aproximativ două treimi sunt echilibrate prin tratament, pe când pentru aproximativ o treime crizele persistă, în ciuda unei bune respectări a

tratamentului (epilepsie farmaco-rezistentă). De altfel, una dintre particularitățile acestei maladii constă în apariția unei crize în mod aleatoriu, ceea ce poate constitui o temere pentru anumiți pacienți (anxietate anticipați vă). Anxietatea anticipativă este așadar un factor care trebuie luat în considerare în eventualitatea declanșării unei crize. Într-o manieră mai generală, anxietatea anticipativă constă în teama pe care o poate vehicula o informație. Am văzut deja cazul telefonului mobil sau al tratamentelor substitutive ale menopauzei, în virtutea faimosului „principiu de precauție", chiar dacă nicio certitudine nu vine să sprijine științific această temere, din momentul în care îndoiala este exprimată, nu ne putem abține să nu ne modificăm comportamentul. Același lucru pentru fobia de transporturi aeriene, destule persoane au dezvoltat-o după accidentul zborului Rio de Janeiro-Paris, atât de semnificativă a fost intoxicarea cu știri.

Am văzut la șobolanul de laborator că ulcerul gastric, cancerul, reacțiile imunitare pot fi declanșate de anumiți factori de stres psihologici. Același lucru se întâmplă probabil și cu omul, în cazul căruia destule maladii organice sau psihiatrice sunt create sau agravate de acest tip de factor. Nicio maladie nu scapă de efectul placebo, nu mai mult decât de efectul nocebo.

Pentru a reveni la epilepsie, fără îndoială că teama neurologilor de a declanșa o criză este cea care a indus o neliniște a pacienților, care, uneori, au început efectiv să aibă convulsii. Teama de criza de epilepsie poate declanșa convulsiile.

„Responsabilitatea medicamentelor generice nu poate fi afirmată în cazul survenirii crizelor epileptice observate la pacienți cu ocazia substituirii unui medicament antiepileptic. Datele disponibile nu sunt suficiente pentru a face demonstrația științifică a unei relații între substituție și dezechilibrul maladiei epileptice.

În plus, datele anchetei nu permit afirmarea faptului potrivit căruia cazurile raportate ar fi legate de o lipsă de bioechivalență a genericelor în raport cu princeps.

De altfel, variabilitatea intra- și inter-individuală a caracteristicilor farmacocinetice ale medicamentelor, în special a medicamentelor antiepileptice, nu permite punerea din nou în discuție a regulilor de înregistrare ale medicamentelor generice pentru antiepileptice.

În concluzie, eficacitatea și siguranța medicamentelor generice ale antiepilepticelor nu sunt reconsiderate. Regulile de autorizare a punerii pe piață a genericelor de antiepileptice rămân neschimbate.

În sfârșit, de la sosirea pe piață a medicamentelor generice, nu a avut loc o creștere a fenomenelor de repetiție sau de agravare a crizelor."

(Nu am știi să o spunem mai bine într-un limbaj diplomatic !) Ținând cont de caracteristicile apariției crizelor de epilepsie și de rolul potențial favorizant al situațiilor anxiogene, se pune accent pe:

- necesitatea unui dialog între medic și pacient în legătură cu posibilitatea unei substituții. Este vorba de a le explica pacienților ce sunt medicamentele generice și de a verifica dacă utilizarea lor nu suscită o anxietate deosebită. Dacă practicianul simte că persistă reticențe sau temeri, îi este recomandat să facă în așa fel încât să evite practicarea substituției.

- necesitatea, înaintea oricărei eliberări de către farmacist, de a verifica dacă rețeta nu prevede o mențiune de non-substituție și dacă substituția este pe deplin acceptată de către pacient.

În acest caz, ținând cont de mizele sanitare și sociale ale unei maladii care rămâne prost controlată într-o treime din cazuri, AFSSAPS le reamintește celor care prescriu (neurologi, neuropediatri și medici generaliști) că se pot opune substituției, menționând „nesubstituibil" pe rețeta pacienților pentru care consideră că acest lucru este util. Acest drept de a menționa „nesubstituibil" pe rețetă poate fi exercitat dacă medicamentul prescris este un princeps sau un generic. Am dori să adăugăm: „Toate acestea pentru un lucru atât de mărunt !"

AFSSAPS, care este un organism foarte respectuos cu narcisismul medicilor și al pacienților lor, se poartă cu mănuși pentru a explica faptul că toată această poveste a fost fondată pe un zvon mondial la care au plecat urechea agențiile naționale de pe întreaga planetă. Au fost suficienți unul sau doi sâmburi, apăruți probabil printr-o coincidență, pentru ca maioneza interpretativă să prindă și toate crizele de epilepsie observate să fie imputate substituirilor cu generice.

De ce în acest domeniu particular ?

Neurologia este unul dintre domeniile cele mai dificile ale medicinei, căci bolnavii tratați suferă de boli foarte grave și, pentru majoritatea, nu există tratament medical. Cu excepția bolii Parkinson, unde medicamentele permit punerea între paranteze a procesului evolutiv de-a lungul a aproximativ zece ani, nu mai rămâne decât epilepsia în cazul căreia acești specialiști nu au impresia că sunt neputincioși, de unde un sentiment de specificitate și de delicatețe extremă în acest domeniu particular. Există, de asemenea, o anume susceptibilitate din partea neurologilor, a căror specialitate este nouă (1968) și a fost eclipsată de neuropsihiatrie odată cu

declanșarea unui război rece între neurologi și psihiatri, aceștia din urmă având șansa să vadă sosind repede pe piața un mare număr de medicamente eficiente.

Raționamentul (inconștient) a fost deci: „Genericele reprezintă o abordare temeinică destul de comună, aproape vulgară, satisfăcătoare pentru toată lumea, cu excepția noastră, în particular în cazul antiepilepticelor care necesită o abilitate, un nivel de competență și de precizie unice." A fost deci suficient ca neurologii să se comporte fără știrea lor ca dr. Wolf, să strâmbe din nas la aflarea veștii că prețioasa lor prescripție a valorosului medicament fusese substituită, pentru a apărea crize de epilepsie, pe atât această maladie poate fi agravată de cel mai mic factor psihologic. Îl citățm mereu pe Dostoievski, epileptic celebru și itinerant, ale cărui crize erau cu atât mai frecvente, cu cât se afla în apropierea locului morții tatălui său. Regăsim aici chintesența efectului nocebo indusă de o poluare mediatică.

De la remediul generic la remediul politic

Dacă revenim la problema informării de către mijloacele de comunicare în masă, putem înțelege cu ușurință că certitudinile intime, mai mult sau mai puțin conștiente ale unui canal de radio, de televiziune sau ale redacției unui jurnal pot întări sau, dimpotrivă, pot distruge efectul unui remediu politic. De exemplu, într-o anecdotă deja citată, „doctorul" Nicolas Sarkozy, pe atunci ministru de interne, se duce într-un cartier așa-zis sensibil pentru a prescrie un tratament de securitate: „O să vă debarasez rapid de această lepădătură." Pentru „oamenii curajoși" și presa de dreapta, tratamentul, cu siguranță un pic violent, este adaptat și trebuie să liniștească populațiile, ținta principală a remediului. Pentru antisarkoziști și presa de stânga, cuvintele folosite sunt inadaptate, agresive, nerespectuoase vizavi de „cartierele sensibile" și nu țin cont de rădăcinile răului. Ministrul a ales un antibiotic pentru a elimina elementele de dezordine infecțioase; nu ar fi trebuit însă să întărească în același timp apărarea imunitară a terenului de la periferie ? Nu este mai puțin adevărat că tratamentul ministerial de șoc a cunoscut un afurisit de eșec !

Încrederea eronată în efectele secundare ale unei substanțe totuși farmacologic neutră permite probabil definirea singurului luăm încă o dată exemplul vitaminei C și al miticei sale acțiuni antioboseală, stimulatoare și înviorătoare. Numeroase sunt persoanele convinse că citricele, lămâia, portocala, grepfrutul, mandarina... provoacă insomnie și pentru tot aurul din

lume, nu ar bea nici cea mai mică citronadă seara și refuză în mod virtuos orice cocktail pe bază de citrice înainte de culcare. (Și efectiv lămâia îi împiedică să doarmă pe toți aceia care... sunt convinși că o citronadă bună este un preparat tonifiant. Dar când îi întrebăm ce efecte are asupra lor o salată de roșii, rămân în general perplecși. Admit că nu, roșiile nu le provoacă nimic deosebit, cel puțin în privința somnului... terminând adesea prin a înțelege că o salată de roșii conține, în definitiv, mai multă vitamina C decât o lămâie stoarsă. O roșie de mărime medie (120 g) conține, într-adevăr, în jur de 23 mg de vitamina C, pe când o lămâie de 100 g conține 50. Or, în general, într-o salată, consumăm mai multe roșii, dar dintr-o citronadă nu bem decât câteva înghițituri de suc de lămâie.

Iată efectul nocebo al lămâii și al vitaminei C.

Cum sa convertești o angoasă în simptom fizic ?

Printre cele mai vechi ilustrări ale efectului nocebo al mijloacelor de comunicare în masă în sens larg se cuvine să citățm vrăjitorii care au comunicat destul la vremea lor și continuă să o facă.

Aproape în toată lumea, vrăjitori și magicieni fac să crape turmele sau îi îmbolnăvesc pe oameni, pe când alții alungă soarta cea rea. Lumea occidentală nu este scutită și aceste practici rămân mereu active în Corsica, Bretania, Berry, în Nord, în Savoia...

Este interesant de văzut că la oraș tendința este spre exotism și că „francezii așa-ziși de obârșie" consultă de bunăvoie vrăjitori africani ale căror flyers zac cu o frumoasă constanță în cutiile de scrisori și pe stâlpii semafoarelor.

Vrăjitoria se înrădăcinează într-un efect nocebo comanditat de către un individ aflat în conflict cu un altul. Ea nu poate funcționa decât pe baza unei credințe împărtășită de cel puțin patru persoane, în ordine: cel care a dat ordinul, vrăjitorul, vrăjitul și cel care desface vraja, evoluând în sânul unui grup social care aderă și el la această credință.

Dintr-un punct de vedere neuropsihologic (și nu antropologic), principiul este simplu: cineva consultă un antiterapeut, un generator de boală, vrăjitorul, cu scopul de a atrage necazuri asupra unui inamic desemnat. Inamicul în cauză aude despre acest demers datorită zvonului public (varietate arhaică a mediei), ceea ce îi creează o angoasă. Această angoasă se poate transmite animalelor sale, care se vor îmbolnăvi, sau să-i declanșeze chiar lui și apropiaților săi un proces patologic. Zvonul grupului este cel care se dovedește capabil să facă să crească tensiunea psihologică a victimei și a

familiei sale, antrenând de exemplu o creștere a cantității de cortizon, adrenalină și a altor vectori biologici ai stresului. Deși niciun studiu nu vine pentru moment să susțină această ipoteză, se pare că este singura care poate să justifice aceste fenomene, în afară de magie. Putem, de asemenea, să examinăm problema și să recunoaștem că atunci când unul dintre aceste evenimente se produce din întâmplare (vaci bolnave, necazuri în familie), victima consultă un vrăjitor care reconstruiește realitatea (farmece) furnizând o explicație inteligibilă grupului. Din acel moment, orice lucru negativ care se produce va fi interpretat ca rezultat al sorții rele.

Dintr-un punct de vedere psihologic, conversia acestei angoase în simptome fizice se înrudește cu isteria. Nu că victimele ar fi isterice, dar ele pun în scenă semne ale acestei înrudiri în calitate de mecanisme de apărare. Putem să observăm în mod constant că aceste manifestări sunt întotdeauna fondate pe mecanisme de imitare, de identificare. Ceea ce îi dă observatorului o impresie de supunere orbească la modă. În Evul Mediu, simptomele de conversie erau stigmate de arsură sau înțepături de natură să-i intereseze pe inchizitori. În secolul al XVII-lea s-au putut observa convulsii, iar în secolul al XVIII-lea surveneau amețeli și leșinuri. În zilele noastre, se pot nota procese adesea alergice sau lezând sfera imunitară. Toate aceste, simptome, foarte volatile, fac din cei pe care îi afectează prăzi ușoare pentru șarlatanii de toate felurile.

Dar ce importanță are conversia dacă rămânem în tendință: cu cât o maladie este mai mediatizată, cu atât ea va face mai multe ravagii. La ora actuală, fibromialgia și oboseala cronică sunt cele mai la modă, și asta cu atât mai mult cu cât asociațiile de fibromialgici și de obosiți cronici întrețin o enormă publicitate mediatică pentru a obține recunoașterea indiscutabilei lor suferințe. Această nouă formă de mediatizare a simptomelor funcționale creează conflicte frecvente între bolnavii revendicativi și un corp medical care se simte deposedat de știința sa. Numeroși medici strigă cu agresivitate „Fibromialgia nu există !” când un pacient se prezintă cu acest gen de diagnostic pe post de carte de vizită, ceea ce declanșează de îndată o neînțelegere reciprocă.

Ei se înșală, căci acest tip de afirmație este percepută de către pacienți ca o dezmințire a suferinței lor - totuși foarte reală - și au dreptate, căci acestea sunt maladii funcționale fără substrat organic. În aceasta rezidă toată problema comunicării medicale în Occident, în căutarea unei localizări anatomice și care nu „crede” în realitatea unui sindrom nereperat în spațiu.

Este veșnica poveste a bolnavului care, având dureri de cap, se prezintă la medicul său care îi face o radiografie și sfârșește prin a striga: „Nu aveți nimic !” Propoziție halucinantă dacă facem efortul de a reflecta asupra ei. Medicina interpretează imaginea (radiologică) a organului așa cum harta (geografică) redă ținutul.

- N-aveți nimic (vizibil) pe radiografie, deci nu aveți nimic la cap.
- Da, probabil, totuși... Chiar mă doare capul.

Acest gen de disfuncție la nivelul mediatizării informației de către medic în raport cu pacientul său creează o neînțelegere teribilă, întreține tulburarea, antrenează reacții ostile de-o parte și de alta, după cum o demonstrează vivacitatea documentelor difuzate de către asociațiile de apărare a bolnavilor funcționali nerecunoscuți de medicina oficială.

Speranță și efect placebo sau nocebo

Nivelul intelectual nu este luat în considerare și placebo este eficient atât la un geniu, cât și la cel a cărui inteligență este mai modestă. Nici structura psihologică nu intră în calcul, placebo nu acționează mai mult asupra nevrozaților, istericilor, psihoticilor, psihopaților ca asupra persoanelor echilibrate. De aceea, în sport, ca și în rândul marelui public, toți indivizii pot să sufere din cauza unui efect nocebo atunci când au sentimentul că nu mai stăpânesc situația și se cufundă în disperare. Îmi amintesc de un tânăr floretist care credea că șosetele sale de un verde fluorescent îi poartă noroc. Într-o zi, un arbitru exigent i le-a interzis, regulamentul stipulând că doar albul este autorizat în scrimă. În acea zi a fost bătut măr ! După cum vedem, nivelul speranței, consecință a anxietății și deci a sugestibilității, este cel care condiționează eficacitatea placeboului. Aceasta explică faptul că placebo nu ar avea, ca să spunem așa, niciun efect asupra unui sportiv la antrenamentul solitar, dar în competiție va avea o eficacitate cu atât mai mare cu cât miza este mai ridicată. De altfel, din acest motiv recordurile sunt cel mai adesea bătute în marile competiții decât la antrenamentele cotidiene.

Minunile de la Lourdes pot fi, de asemenea, explicate prin așteptarea majoră a unei vindecări extraordinare, așteptare întreținută de media religioasă locală. Se cuvine în primul rând să notăm că minunile nu sunt niciodată cu adevărat miraculoase, pentru că se întâmplă, deși rar, ca același gen de fenomene de vindecare extraordinară a cancerului sau a sclerozei în plăci să fie observat în afara oricărui context religios. Veritabilul miracol ar consta de exemplu în creșterea din nou a unui braț sau a unui ochi. În plus, pentru a relua exemplul foarte mediatizat al tinerei siciliene vindecată de

osteosarcomul său, mi se pare că dacă Dumnezeu ar fi intervenit în persoană, nu ar fi lăsat o cicatrice radiologică... Dar poate că aceasta nu este decât părerea unui necredincios... Nu mi se va îndepărta totuși ideea că acest nivel extraordinar de speranță este cel care provoacă o inundare a organismului de limfocite, care omoară celulele canceroase, de interferoni și alte antimitotice naturale. Nivelul de așteptare poate modifica anumiți parametri într-o manieră incredibilă. Știm, de exemplu, și lucrul pare dovedit științific, că durata agoniei poate fi prelungită cu mai multe luni prin așteptarea anumitor evenimente, așa cum o mamă care speră în întoarcerea copilului său plecat își întârzie ora morții și nu decedează decât după ce l-a strâns în sfârșit în brațe.

Efecte secundare ale nocebo

Pentru a reveni la obiectul nocebo, există oare cazuri în care obiectul placebo, altfel denumit „leac de șarlatan", nu are un efect neutru sau benefic, ci provoacă efecte secundare ? Cea mai bună modalitate de a răspunde la această întrebare este aceea de a examina studiile realizate pe subiecți sănătoși, căci efectul nocebo cuprinde situațiile în care un medicament acționează mai puțin bine decât ar trebui, fie din cauza unei reduceri a eficacității, fie din cauza unei inflații a efectelor secundare mai mult sau mai puțin inventariate.

Efectul nocebo descrie situația în cursul căreia un medicament nu face binele scontat sau face rău, iar acest rău domină binele. Această definiție ne îndeamnă să ne întrebăm în legătură cu încrâncenarea terapeutică, cu precădere în oncologie. Există situații în care suntem îndreptățiți să ne întrebăm dacă raportul beneficiu/costuri este pozitiv și dacă suferința provocată de tratament nu este superioară avantajelor scontate. Anumite tratamente chimioterapice puse în funcțiune când toată lumea știe că partida este pierdută au niște consecințe teribile și nu fac decât să fragilizeze și mai mult bolnavul și să-i sporească suferința.

În această optică, ne putem gândi că efectul nocebo acționează după aceleași mecanisme ca placebo, dar în manieră inversă.

Dacă placebo acționează prin favorizarea fabricării de către organism a unor medicamente naturale, nocebo acționează provocând eliberarea de substanțe tot naturale, dar devenite toxice din cauza, de exemplu, a nivelurilor excesive ale producerii lor. Se întâmplă ca, în funcție de cantitățile produse, aceeași moleculă să aibă două funcții, terapeutică sau nocivă. De exemplu, cortizolul este un hormon secretat de glandele suprarenale și

permite lupta (între altele) împotriva alergiei (efect placebo), punând organismul în alertă) Dar dacă este produs în exces, favorizează ulcerul de stomac sau depresia (efect nocebo).

Efectul nocebo se manifestă, am văzut la animal, la subiectul sănătos, dar se poate recunoaște mai ușor la bolnavi. Totul depinde, bineînțeles, de maladie, de personalitatea bolnavului, de istoricul său și mai ales de așteptările sale. Examinând efectele secundare induse de o substanță placebo tip „leac de șarlatan" putem să-l caracterizăm mai bine, chiar dacă acțiunea sa se exercită la fel de bine cu medicamente eficiente.

Efectul nocebo la bolnavi

Potrivit lui C. Solano, administrarea unui comprimat inofensiv provoacă adesea efecte secundare: somnolentă (24,7%), oboseală (17,2%), tulburări digestive (16%), dificultăți de concentrare (13,2%), dureri de cap (11,6%), bufeuri (11,4%), tremurături (11%); lista este departe de a fi exhaustivă.

Primul punct de constatat este că toate aceste simptome pot, de asemenea, să fie provocate de oricare medicament activ cu efecte secundare nespecifice, altfel spus nelegate de acțiunea farmacologică corespunzătoare produsului. Al doilea punct interesant al chestiunii este constatarea că nocebo reproduce într-o manieră foarte precisă diferitele rele pe care medicii le consideră funcționale și care reprezintă mai mult de jumătate din cauzele consultațiilor de medicină generală și, de asemenea, o parte importantă a plângerilor auzite de specialiști, fie că sunt reumatologi, cardiologi, gastroenterologi sau de oricare altă specialitate.

Putem deci postula că efectul nocebo este o manieră în același timp eficace și interesantă de a provoca cu titlu experimental plângerile funcționale ale fiecăruia dintre noi. O manieră de care dispunem pentru a exprima starea noastră de rău fizic. Deși nu avem nicio dovadă, din cauza lipsei studiilor, putem presupune de exemplu că oamenii care au lesne dureri de cap vor avea mai ușor cefalee când li se va da placebo, deci „leacul de șarlatan", alții vor leșina, vor avea dureri de inimă, se vor simți epuizați, amețiți, vor adormi.

Putem deci considera că, dacă un singur comprimat administrat fără informare și/sau în contextul unui studiu (conform studiului Pichot citat mai sus) este capabil să provoace multe rele pe care le putem socoti ca derivând din temerea administrării unui medicament necunoscut, repetiția factorilor de stres mediatici a priori capabili să inducă o anxietate cu mult mai intensă

ar trebui să fie mai în măsură să îmbolnăvească mulțimile... mai ales când știm că mecanismul placebo este capabil să provoace simptome subiective ca oboseala, amețelile, durerile de cap, toate considerate ca *mal du siecle*, dar și să modifice parametri obiectivi ca rata colesterolului, tensiunea arterială, frecvența cardiacă, aciditatea gastrică, numărul de globule albe, diametrul pupilar și așa mai departe.

Este interesant de observat că efectele secundare induse de un placebo nu vor fi aceleași indiferent de boala tratată. De exemplu, dacă studiem efectele secundare ale unui placebo de anticolesterol (Rosuvastatine) la persoanele prezentând o insuficiență cardiacă și ale căror șanse de supraviețuire sunt compromise pe termen mediu, constatăm că sunt rare (1% în grupul Rosuvastatine și 2% în grupul placebo) și privesc în mod esențial sfera digestivă. Un pic ca și cum oamenii care erau în pericol de moarte nu aveau decât să producă semne funcționale.

În mod invers, de vreme ce studiile efectuate împotriva placebo și privind tranchilizantele sunt propuse doar unor subiecți angoasați, efectele negative vor fi cel mai adesea la fel de frecvente în grupul martor ca în grupul tratamentului activ. Or, anxietatea te face anxios (pardon pentru afirmația evidentă). Angoasa se va focaliza asupra administrării unei substanțe experimentale și, cum nu este vorba despre o maladie care pune în joc un prognostic vital, toate condițiile sunt reunite pentru ca aceste persoane să producă inconștient un maximum de efecte secundare care nu sunt altceva decât semne ale angoasei. În acest context particular, efectul nocebo asupra persoanelor care primesc un placebo este traducerea experimentală a unei angoase subiacente; expresia clinică a acestei anxietăți este deci contaminată de efectele medicamentului studiat.

Într-un studiu realizat la pacienții având la început o tulburare anxioasă, meferezina (Myolastan), o substanță destinată combaterii crampelor musculare, a fost comparată cu placebo. Rezultat: starea a 10 până la 20% dintre subiecți s-a agravat, ceea ce înseamnă că au devenit mai anxioși decât la început, fie că au primit meferezină sau placebo. Trei dintre subiecții sub placebo au prezentat un efect nedorit și grav: eritem maculopapulos, care a dispărut la încetarea tratamentului, intoleranță vagală (grețuri, hipotensiune arterială, transpirație) și un edem angioneurotic. Angoasa, mereu angoasa !

Dacă tratăm bolnavi de alergie, maladie benignă, deloc angoasantă și care nu atinge subiecți în special anxioși, efectele secundare induse de placebo sunt mult mai numeroase, dar nu privesc în mod particular angoasa:

- somnolență: 30/146;
- cefalee: 42/146;
- grețuri: 8/146;
- amețeli: 15/146;
- nervozitate: 15/146;
- uscăciune a gurii: 30/146;
- insomnie: 6/146. Atunci când avem numai alergia ca subiect de neliniște și nu am fost informați în manieră detaliată, avem tot timpul să ne autoanalizăm, să ne punem întrebări și să dezvoltăm efecte mai mult sau mai puțin nocive, pe când atunci când suntem pe punctul de a efectua marele salt... Aici insuficiența informației într-un context experimental este cea care a lăsat loc unor simptome indezirabile.

Aceste rezultate pun, de asemenea, în lumina un fenomen remarcabil: atunci când comparăm un medicament cu placebo, efectele secundare regăsite în grupul placebo vor mima, le vor imita pe cele din grupul medicament. În acest studiu asupra alergiei, medicamentul studiat cu care era comparat placebo era un vechi antihistaminic, produs foarte cunoscut pentru sedarea, uscăciunea gurii, grețurile, cefaleea, amețelile pe care le antrenează.

În compensație, cum este un sedativ, nu antrenează decât rareori insomnia, nici în grupul său, nici în grupul placebo ! Acest fenomen se datorează orientării întrebărilor puse de către investigator, culturii medicale a pacienților, care, în marea majoritate, luaseră deja acest tip de medicament și îi cunoșteau efectele secundare potențiale; nu este mai puțin adevărat că cei din grupul placebo au avut același gen de efecte indezirabile ca cei din grupul așa-zis activ... sugestie, sugestie, când ne ai în puterea ta !

Efectul nocebo în funcție de informația dată

Dacă tratăm un bolnav de insomnie cu Circadin, care este un hormon sintetic (melatonină) capabil să acționeze toată noaptea, dar având reputația de a fi bine tolerat, și dacă-l comparăm cu un placebo, efectele secundare în grupul martor vor fi mult mai rare și, încă o dată, foarte diferite: pacienții din grupul placebo se vor plânge de:

- diaree (1/43);
- infecție urinară (2/43): acest efect secundar este surprinzător în context, cu atât mai mult cu cât a fost regăsit cu aceeași frecvență în grupul Circadin. Putem presupune că există o epidemie în regiunea unde s-a derulat studiul... sau putem pune totul pe seama hazardului.

- anxietate (1/43).

Cum acest studiu este recent, pacienții fuseseră informați în mod corespunzător că vor primi fie un produs natural, așadar foarte bine tolerat, fie placebo. În plus, insomnia cronică nu este o boală gravă, cel mult o tulburare funcțională, și pacienții nu aveau vreun motiv particular să dezvolte o anxietate, să-și pună prea multe întrebări. Informația fusese extrem de detaliată, completă, și nu trebuia să apară vreo angoasă particulară în cadrul acestui studiu. Vedem bine în acest caz că întotdeauna într-o situație experimentală, deci un pic neliniștitoare, faptul de a fi fost complet informat, de a fi putut să pui toate întrebările, a putut să minimalizeze efectele secundare. Ne întrebăm așadar de ce toți acești oameni fără maladii neliniștitoare și perfect la curent ar fi produs efecte secundare funcționale... așadar nu le-au produs !

Logic.

Dacă tratăm pacienți pentru depresie, efectele secundare constatate sub placebo vor depinde de tipul de antidepresiv care va fi studiat. Comparând placebo cu clomipramină (Anafranil) sau cu agomelatină (Valdoxan), care sunt două antidepresive, unul vechi și unul nou, având mecanisme de acțiune și efecte secundare foarte diferite, vom observa că persoanele care au primit placebo vor dezvolta efecte secundare la fel de diferite. De exemplu, cum clomipramină antrenează constipația și uscăciunea gurii, pacienții care vor primi placebo într-un studiu comparativ în dublu orb față de clomipramină vor avea de asemenea aceste simptome; în mod invers, când primesc placebo în cadrul unui studiu în dublu orb față de agomelatină, produs „ultimul răcnet” și cu reputația de a fi foarte bine tolerat, subiecții deprimați, fie că sunt sub efectul placebo sau al agomelatinei, nu vor produce decât foarte puține efecte secundare, căci vor fi aflat de la medicul lor, și eventual de pe Internet, că acest medicament este foarte bine tolerat.

Vedem deci că efectul nocebo indus de placebo depinde de ideea preconceptă a medicului, de chestionarele care orientează (și declanșează ?) efectele secundare și de nivelul de informare al bolnavului.

În aceeași ordine de idei, observăm frecvent căi anumite persoane, nefăcând altceva decât să citească prospectul explicativ care se găsește în cutia cu medicamente, vor începe să dezvolte cu vioiciune cvasi-totalitatea semnelor enumerate. Este efectul nocebo al informării. Noi am văzut, specia umană este socială și ne petrecem timpul imitându-ne unii pe alții, cu scopul învățării, chiar dacă supunerea față de ceea ce este inconștient trăit ca un consemn scris depășește uneori scopul său. Este unul dintre motivele care îi

fac pe medici atât de reticenți în a-și informa complet pacienții asupra raportului beneficii/riscuri, atât de mult se tem să furnizeze ei înșiși semne nocebo prin discursul lor.

Într-un alt registru, în timpul ciclului de studii universitare, studenții la medicină, infirmierii, viitorii psihologi (cei mai expuși, căci sunt încadrați în unități fără a avea baze medicale) trebuie să efectueze stagii într-un anumit număr de unități spitalicești.

În mod curent se poate observa că foarte adesea se plâng de dureri de burtă în gastroenterologie, de cefalee în neurologie și au erupții în dermatologie. Și de fiecare dată se arată convinși că au o boală cel mai adesea rară și gravă, tumori, boli de sistem, scleroză în plăci... Abia în obstetrică simt că renasc !

Ilustrare clinică

O doamnă în vârstă este deprimată de câțiva ani fără un motiv evident. A avut mai multe tentative de suicid. De fiecare dată când i-a fost prescris un antidepresiv, a trebuit repede întrerupt din cauza importanțe efectelor secundare: amețeli, grețuri, cefalee, senzație de slăbiciune, scurte pierderi de cunoștință, scădere impresionantă a tensiunii arteriale. Lucrul uimitor este că s-au produs aceleași simptome indiferent de clasa produsului antidepresiv prescris, ceea ce este imposibil dintr-un punct de vedere strict farmacologic. Întrebând-o, aflăm că sora sa a murit din cauza unei supradoze de antidepresive, și nu s-a știut niciodată dacă a fost sau nu o sinucidere. Discursul medicului a fost atunci următorul: „Doamnă, aveți neapărat nevoie de un antidepresiv, este vital pentru dumneavoastră. Până în prezent, nu ați suportat niciunul din cauza unui ansamblu de motive psihologice cunoscute ca efect nocebo. Așadar, vă voi prescrie o perfuzie cu unul dintre aceste produse. În primele perfuzii va fi placebo și apoi veți primi medicamentul verum. Aveți cuvântul meu de onoare că vom proceda astfel și singurul lucru care vă va fi ascuns va fi momentul în care vom trece de la placebo la verum.”

Doamna a acceptat și s-a procedat exact cum fusese anunțat... Și produsul a fost perfect tolerat, ceea ce înseamnă că după câteva zile ea nu a cunoscut decât efectele secundare proprii substanței și nu simptomele dramatice resimțite înainte. Și depresia a dispărut. Natura informației primite și teama mai mult sau mai puțin conștientă de a-și pierde demnitatea dezvoltând efecte indezirabile sub placebo fuseseră suficiente pentru a suprima un efect nocebo invalidant.

Sugestia medicului

Într-o zi, un medic de familie din Southampton, K. B. Thomas, se hotărăște să selecționeze din clientela sa două sute de pacienți care se plângeau de vagi dureri abdominale, dureri de cap, dureri lombare, dureri de gât, tuse sau oboseală și în cazul cărora îi fusese imposibil să pună un diagnostic precis.

I-a separat pe acești pacienți în două grupe, dintre care prima a fost obiectul unei consultații așa-zis „pozitivă": le-a pus un diagnostic și i-a asigurat hotărât garantându-le că se vor restabili foarte repede. Pacienților din grupa a doua le-a spus: „Nu sunt sigur de ce anume suferiți; dacă nu vă veți simți mai bine după câteva zile, să vă întoarceți la mine." După două săptămâni, 64% dintre pacienții din prima grupă răsplătiți cu consultația „pozitivă" se simțeau mai bine, față de 39% dintre cei din cealaltă grupă. Efect placebo al predicției pozitive în prima grupă, nocebo al predicției negative în a doua. Medicul, puțin sigur de el, ezitant, într-un cuvânt anxios, va induce efecte secundare și nu va favoriza vindecarea, ci dimpotrivă.

Dacă tratăm pacienți care au o maladie rapid mortală și inexorabilă ca scleroza laterală amiotrofică (boala Charcot) administrându-le un medicament (riluzol) care le aduce speranța a trei luni suplimentare de viață relativ confortabilă, observăm efecte secundare diferite.

Pornind de la meta-analiza (un soi de compilație statistică) studiilor publicate și comparabile, a fost posibilă calcularea pro-centului de pacienți care au raportat un efect indezirabil. Au fost comparate la 395 de pacienți care primiseră riluzol (100 mg/zi) și 406 care primiseră placebo:

	Riluzol	Placebo
Astenie	17,5	11,3
Greață	14,2	9,1
Cefalee	6,8	5,7
Durere abdominală	5,1	3,7
Durere	4,8	2,0
Vărsături	3,8	1,5
Amețeli	3,3	2,2
Tahicardie	3,0	1,5
Somnolență	2,0	1,0

Foarte slaba incidență a efectelor secundare observate atât la cei care au luat un medicament activ, cât și la cei care au luat placebo demonstrează că atunci când o persoană se știe condamnată la o durată mai

mică sau mai mare de viață (în medie 18 luni de viață începând din momentul diagnosticului), ea nu-și pierde timpul să se văicărească și să se plângă de tulburări funcționale. Știm, în plus, că oboseala și grețurile (maladia indusă de căi greșite) au drept cauză boala, și nu experimentul.

Cazuri și mai surprinzătoare de semne indezirabile cauzate de un efect pur nocebo au fost semnalate în diferite publicații: pierderi de cunoștință, grețuri, dermatoză, urticarie, tulburări auditive sau vizuale, diaree, vărsături, halucinații, crampe... Un pacient, imediat după ce a luat un placebo, orbește, are amețeli, grețuri și își simte gura amorțită, ceea ce evocă în mod irezistibil, cel puțin pentru acest ultim simptom, semnele observate în spasmofilie, variantă tipic hexagonală a panicii. Una dintre pacientele mele a înghițit pentru a se sinucide o cutie întreagă de comprimate placebo pe care o altă echipă de medici i le prescrisese fără precauție. A făcut o comă profundă și s-a trezit la reanimare, unde fusese intubată și ventilată. La trezirea ei, adevărul a fost dificil de spus, de mărturisit ar trebui să spun, atât pentru ea, cât și pentru medici. Cât despre cei de la reanimare, au avut dificultăți în a-și reveni după umilirea lor ! Să intubezi fără motiv este într-adevăr vexant. Este evident dificil, după toate aceste exemple, să nu evoci anumite forme de manifestări isterice..

Au fost descrise anumite cazuri de toxicomanie la placebo, în caz de întrerupere, cu simptome de sevraj comparabile cu cele ale morfinei, deși de intensitate net mai mică. De altfel, Beecher, încă din anii 1960 , comparând morfina cu un placebo constata că acesta din urmă putea nu numai să atenueze durerea postoperatorie, dar și să provoace efecte secundare frecvent întâlnite la substanțele morfinice: gură uscată, dureri de cap, bufeuri, tulburări digestive, somnolență, oboseală... Aceste tablouri de sevraj ale placeboului au fost descrise în cazul utilizării antalgice a acestuia. Dacă ne amintim că acțiunea anti-durere a placeboului are ca mediatori endorfinele și enkefalinele, nu este surprinzător că întreruperea acestui tip de consum antrenează semne de sevraj înrudite cu cele ale morfinei exact în aceeași manieră a unui maratonist constrâns brutal să înceteze antrenamentul. În cazul în care condiționăm într-un prim timp un pacient suferind la un tratament cu un morfinic, iar apoi îi dăm placebo de morfină, efectul placebo este anulat de o substanță care blochează morfinicele (naloxon), ceea ce este logic, deoarece am văzut că placebo acționează favorizând fabricarea de morfină (endorfine) naturală de către organism, dar când condiționăm același pacient suferind la un tratament antalgic nonopioid, de genul paracetamol (Doliprane, Eferalgan), aceeași naloxonă nu va bloca efectul placeboului de

Doliprane. Aceasta dovedește încă o dată că placebo de antalgic nu acționează singur de-a lungul unui efect agonist endorfinic (i.e. ca un morfinic). Deși acest lucru nu a fost cercetat, este foarte probabil ca placebo de paracetamol să nu aibă aceleași efecte secundare ca cel de morfină și ca întreruperea lor brutală să nu producă aceleași efecte de lipsă. În alți termeni, tipul de efect nocebo depinde de maladie, de produsul de comparat și de explicațiile date. După cum vedem, placebo și antiteza sa nocebo sunt capabile să provoace fenomene de o putere încă nebănuită.

CAPITOLUL VIII

CUI ÎI ADUCE CÂȘTIG CRIMA ?

Ce se întâmplă cu această societate care pretindem că este modernă ? Suntem cu toții în definitiv pe cale să înnebunim ? Un experimentator sadic a decis oare în mod deliberat să ne îmbolnăvească pe toți supunându-ne fără încetare la șocuri mediatice in-controlabile ? A devenit planeta noastră o uriașă cușcă electrică ? Și, în acest caz, de ce ne amuzăm să împărțim pumni în serie ?

Ce este deci acest demon care are o plăcere malițioasă să ne îmbolnăvească de frică ?

Să fie oare industria farmaceutică și corpul medical cele care ar avea o plăcere lucrativă în a angoasa umanitatea, numai ca să își fabrice clienți ? Oare psihiatrii sunt aceia care se poartă bine doar când lumii îi merge rău ?

Banii au fost întotdeauna și au rămas marele motor al umanității.

Suntem cu toții constrânși, într-una din zile, să ne întindem pe masa de consultații: femeile gravide și embrionii lor, micuții noștri incapabili să stea cuminți în mijlocul curbelor de creștere, elevii gălăgioși hiperactivi, adolescenții cu coșuri care se simt rău în pielea lor, sunt complexați, suspecți de schizoidie, femeile înainte de menstruație, în timpul menstruației, în timpul menopauzei, bătrânii... Începând de la 60 de ani, colonoscopie, PSA (antigen specific prostatic) și toate celelalte, osteoporoză, polipi intestinali de depistat sistematic, fără a uita oboselile cronice, reumaticii, cei care cad din când în când la pat, cei cu chelie, cei scunzi, cei înalți, cei grași, cei slabi, cei care sforăie, insomniacii, cefalalgicii, cei care au diaree ocazională... Și așa mai departe. Ajutor ! Nu se mai poate să mergi la medic pentru un vaccin sau un certificat fără să tremuri la gândul că pune în aplicare RMN-ul său și descoperă „din întâmplare” o porcărie mortală !

Cum spunea regretatul Pierre Desproges, „Crăciunul la radiografie, Sfintele Paște la cimitir”.

De puțin timp există un certificat de aptitudini la scoală maternală (nu glumesc). Acest document ștampilat de către un reprezentant al facultății a devenit indispensabil pentru a accede la curtea micuților. Este bineînțeles însoțit de un *numerus clausus*.

Mâine va trebui probabil o diplomă pentru a avea dreptul de a concepe copii. Un permis de reproducere. Nu ar fi oare logic, de vreme ce e nevoie de un permis de adopție ? În fond, diferența este cum nu se poate mai mică în planul principiilor. Pe când un master european obligatoriu potrivit căruia embrionii vor trebui obținuți de la conceperea lor pentru a avea dreptul să nași ? Și chiar după adoptarea acestui principiu, vom reflecta asupra unui permis de a copula cu radare instalate în alcovuri… nu mai mult

de trei ori pe săptămână, orice depășire va fi sancționată printr-o retragere a... Cea mai bună dintre lumi...

În sfârșit un demers calitativ va fi demarat cu acreditarea cuplurilor. Și atenție, să nu existe rezerve sau recomandări din partea experților vizitatori.

Idei deranjante ale unui psihiatru deranjat (atenție, pleonasm) ? Decizia Perruche ne amintește la țanc că orice copil nu tocmai „normal" (sau normat ?) poate să-și acționeze părinții în justiție și chiar statul, pentru a le reproșa că nu l-au ajutat să treacă corect testele pentru dreptul la existența handicapată. Pentru a fi cu totul onești, handicapul lui Nicolas Perruche era foarte mare și, după anumite interpretări, această hotărâre judecătorească a deschis dreptul pentru copilul născut handicapat să se întoarcă împotriva ginecologului mamei care, în speță, nu a știut să detecteze respectivul handicap. Problema este că singura alternativă ar fi fost întreruperea voluntară a sarcinii. De aceea, anumiți autori au vorbit despre acțiuni de reparare a „prejudiciului de viață".

Totuși, trebuie să recunoaștem că ceea ce Curtea de Casație a căutat să repare este prejudiciul de „viață handicapată", ceea ce nu este deloc același lucru. Nu mai rămâne mult ca facultatea de medicină să aibă pe ascuns controlul vieților noastre.

Pentru ca cititorul să se liniștească, nu sunt un anarhist periculos, nu atac politica de prevenție și sunt primul care laudă medicina pentru formidabilele sale succese cum ar fi eradicarea planetară a variolei și cvasi-dispariția poliomielitei, a tetanosului și a tuberculozei în țările dezvoltate. Lucrul de care mă tem și pe care îl denunț în această lucrare este absența precauțiilor luate în manipularea informației, fie că vine de la stat, de la presă, de la justiție sau de la medicină, ca și insuficiența pregătirii cetățenilor pentru a primi informația.

Nu este niciodată prudent să împingi oamenii la disperare și exemplele abundă în istoria consecințelor acestei stări de fapt.

Medicii, pentru a nu-i cita decât pe ei, sunt astăzi frământați, obsedați de teama de proces, și se gândesc să-și ia măsuri de precauție împotriva oricărui risc juridic terorizându-și pacienții cu o supraabundență de formulare de scutire de răspundere, de documente cu consimțiri clare. Sunt înlocuiți în sarcina lor de groază de Internet, iar revistele mai mult sau mai puțin specializate lovesc fără discernământ cu pagini de complicații și efecte secundare capabile să facă să tremure pe cei mai călîți dintre cetățeni.

Îmi amintesc de un profesor universitar, un filosof atins de o banală cataractă bilaterală. Chirurgul său oftalmolog îl terorizase atât de mult cu avertizările sale că nu s-a putut hotărî asupra operației decât după cinci ani buni ! Ajunsese să utilizeze un baston alb de orb și să fie ghidat până la birou de studenți compătimitori. Fără a mai vorbi de o stare de angoasă de tip panică și de o insomnie rebelă. Și toate acestea pentru un gest anodin realizat până la urmă în câteva minute sub anestezie locală ! În concluzie, capacitatea de a digera o informație prost formulată și prost prezentată nu este o chestiune de randament intelectual.

Mediacrația și medicocrația înlocuite de mediocrația ambiantă sunt pe cale să substituie democrația. În anul 1923, Jules Romain a dat dovadă de o incredibilă clarviziune, ba chiar de un veritabil dar al profeției alegând ca subtitlu al studiului său Knock „Triumful medicinei”. Un lucru este sigur: suntem cu toții deja Knock-in, în așteptarea Knock-out-ului final.

Vinovate să fie oare grupurile de presă care vor să mai vândă un exemplar în plus cu catastrofismul lor ? Este oare pur și simplu nevoia de a vinde copii sau de a face rating cea care îi împinge pe jurnaliști să supraliciteze oroarea și pesimismul ? Banii, mereu banii... Gloria, de asemenea, de a acoperi un eveniment foarte sângeros, o perversiune, un scandal foarte spumos. Între publicarea unui SMS privat prezidențial de către un cotidian în mod obișnuit respectabil și acoperirea subiectului de către un tabloid englez, limita devine foarte fragilă. Libertatea presei autorizează oare nerespectarea a nimic ?

Sunt oare oamenii politici dornici să apară ca providențiali și, în acest scop, fabrică răul, în maniera tuturor extremiștilor care nu înfloresc decât în disperare ? Explicația pare un pic scurtă, căci dacă acest tip de raționament a avut curs și rămâne încă de actualitate pentru statele totalitare, nu vedem bine prin ce mecanisme guvernele democratice ar putea să scoată profit de pe urma marasmului organizat.

Să fi devenit atunci cu toții niște cetățeni sadomasochiști cărora le surâde ideea de a se hrăni cu nefericirea altora ?

Este adevărat că ființa umană a adorat întotdeauna acest gen de spectacol, după modelul faimoaselor tricotere ale eșafodului revoluționar sau al cetățenilor romani avizi să vadă curgând sângele gladiatorilor sau al creștinilor. Cum s-ar explica altfel succesul niciodată dezmințit al romanelor polițiste, al tabloide-lor senzaționale și al altor romane negre ? Fascinație a sângelui. Omenirea a devenit în mod fundamental și radical suicidară pentru a se regulariza în termeni de suprapopulare ? Acest lucru ne readuce la

nivelul lemingilor, acești hamsteri care se înmulțesc repede în manieră ciclică și a căror specie nu are altă soluție de supraviețuire decât să plece în masă, drept înainte, până la ocean sau până la râu, unde cei mai mulți se înnecă, totul spre marea fericire a prădătorilor.

Problema este că, din perspectiva care a justificat această lucrare, cel care anunță ploaia face să vină ploaia. Este bine să spunem că criza financiară nu este decât la început, că ea se va prelungi. Prin denunțarea climatului periferiilor le facem mai interesante și suscităm vocații antisociale în rândul adolescenților nerecunoscători. Și le transformăm în „cartiere sensibile". Explicând iarăși și iarăși că viitorii șomeri care jefuiesc uzinele nu sunt decât niște nefericiți disperați le dăm idei altora. Prin suprainformarea în privința terorismului facilităm recrutarea de adepți care să pună bombe. Nu am termina de enumerat reportajele al căror scop nemărturisit este acela de a face durabil ceea ce se presupune că trebuie să acopere sau să denunțe.

Iată că în plus devin paranoic. Din fericire sau din nefericire, cine știe, nu cred că sunt singurul. Încă un efect nocebo al mediului nostru mediatic...

Ne îmbolnăvesc

Mijloacele de a îmbolnăvi umanitatea nu lipsesc, iar vectorii nici atât, cu atât mai mult cu cât ei cresc în paralel cu progresul tehnologiei. Cancanul a devenit polemică internațională, difuzia din gură în gură a masei și zvonul s-au transformat în *buzz* mulțumită lui Toile. Mai mult, când un bașbuzuc strănută, toată planeta ia guturaiul.

Care pot fi atunci *in fine* motivațiile celor care lansează, transmit și întrețin toate aceste baliverne ?

Să fie doar de plăcere, „pentru a face pe interesanții", din prostie sau pur și simplu pentru că astfel funcționează specia umană ?

Mai întâi comunică pe cât de repede posibil celorlalți știrile alarmante, de parcă am fi păstrat nevoia de a pune în alertă grupul pentru a-și crește șansele de supraviețuire. În fond, putem considera că nu există o diferență reală între omul lui Cro-Magnon care strigă „Foc !" sau „Tigrul cu dinți de sabie !" și flash-ul de punere în gardă împotriva cancerului mamar sau colorectal difuzat de televiziune.

În al doilea rând, se identifică cu celălalt pentru a învăța. Aici, fiecare imită simptomele despre care a auzit vorbindu-se, o manieră de a-și lua măsuri de precauție. Nu există nicio diferență reală între copilul care se străduiește să scrie sau să numere cum l-a învățat profesorul la școală și adultul care începe să tușească atunci când află că din biroul în care a lucrat

doi ani nu fusese îndepărtat azbestul timp de două săptămâni (experiență trăită de unul dintre pacienții mei). Este frapant în această privință să constați că „ipohondria”, de tipul „bolnav imaginar” sindrom până nu demult ridicol, ba chiar rizibil, a devenit practic un titlu de glorie. Nu trebuie decât să-i vezi și mai ales să-i auzi pe Michel Drucker și Laurent Baffie lăudându-se care mai de care ! Este de ajuns, de asemenea, să citești Ghidul Ipohondrului, de Michel Cymes, pentru a te convinge mai bine.

Și dacă media care ne îmbolnăvește hărțuindu-ne fără încetare nu e acolo în definitiv decât pentru a-și face treaba ? Nu repetiția neîncetată a unor stimuli neîntrerupți care este toxică ? Ar fi nevoie de un antropolog pentru a verifica dacă, în societățile mai puțin expuse difuziunilor în masă (cu condiția să rămână acolo), simptomele de conversie ipohondră sunt mai puțin răspândite. Totuși, acest tip de anchetă ar fi mai cu seamă dificil, pe atât de pregnant este rolul culturii și al diferitelor sale mijloace de comunicare în masă.

Să luăm exemplul unei societăți radical diferite: China. Acolo, medicina clasică, invers față de abordarea occidentală, întârzie mai mult în a descrie condițiile de sănătate bună decât maladiile. Este normal pentru fiecare să se prezinte la medicul său și să-i declare: „Domnule doctor, de o lună de zile sunt în mare formă, mi m-am simțit niciodată atât de bine... ajutați-mă !”.

Medicul, fără să ridice din sprâncene, îl va examina cu grijă pe individ, îi va lua pulsul, îl va palpa, îi va pune întrebări cu scopul de a determina cauzele acestei forme neobișnuite și excepționale. Va ajunge în cele din urmă la un diagnostic precis de sănătate bună, ceea ce este perfect logic dacă stăm să ne gândim. La noi, ești fie bolnav, fie sănătos. Sau putem noi să vorbim despre aceeași noțiune de sănătate bună în cazul unui individ care locuiește la periferie, obez de treizeci de ani, al unei țărănci sărace din provincia Berry, în vârstă de 80 de ani, al unui șomer imigrant de 20 de ani, al unui școlar de 12 ani, al unei persoane fără documente de identitate de 40 de ani sau al unui cadru asigurat în pragul pensiei ?

În Occident, OMS a definit sănătatea ca o stare completă de bine din punct de vedere biopsihosocial. În funcție de context, constituția mea, evenimentele existenței mele, istoricul meu patologic, modul meu de viață, structura familiei mele, mediul meu, opiniile mele... Din acest motiv sunt inventariate în Imperiul de Mijloc sute de diagnostice diferite de sănătate bună.

Odată pus diagnosticul de stare bună de sănătate, practicianul chinez va stabili o rețetă detaliată plină de sfaturi igienico-dietetice, de masaje și de medicamente adesea pe bază de plante, toate fiind destinate să mențină pe cât posibil această stare de sănătate perfectă. Contrapartida acestei abordări preventive ca la carte este că sănătatea bună este o stare atât de complexă, atât de delicată, încât chinezii își petrec timpul să examineze, să-și pună întrebări în legătură cu orice simptom pe care cred că-l descoperă la ei. Pentru a vorbi vulgar, putem spune că sunt întotdeauna un pic „aiurea", realizând o stare permanentă de ipohondrie destul de surprinzătoare și, este bine de spus, destul de agasantă în ochii occidentalilor.

În acest sens, apare clar că dacă tradiția medicală chineză este capabilă să propună o veritabilă politică de prevenție individuală (aceea în legătură cu care medicina occidentală este perfect incapabilă pentru că ea nu are decât o definiție colectivă a sănătății și practică în mod unic prevenții în masă precum vaccinarea), ea se arată deopotrivă capabilă să devină inductor de nocebo.

Atunci, în sfârșit, cine are de profitat de pe urma crimei inducerii nocebo ?

Știm, din nefericire, că numeroase comportamente ale speciilor, necesare supraviețuirii lor, pot să-și depășească scopul: curățarea este utilă pentru a nu contracta infecții, dar TOC *(tulburarea obsesiv-compulsivă caracterizată prin spălarea repetitivă a mâinilor)* de spălare este o maladie invalidantă; teama de lupi a fost indispensabilă supraviețuirii clanului, dar fobia față de câini care te împiedică să ieși pe stradă este un adevărat handicap. Lacrimile sunt un mijloc de comunicare menit să-i informeze pe apropiați în legătură cu o supărare, dar depresia cronică este o adevărată maladie. Nevoia de informare, am văzut, poate deveni obsesivă și poate să provoace anxietate.

Chestiunea devine spinoasă, căci dincolo de profitul câștigat de media aflată perpetuu în căutarea audienței nu vedem deloc ce anume împinge publicul să rămână lipit de radiouri, de televizoarele care transmit neîncetat știri rele... Explicația prin masochism deja evocată nu pare suficientă, căci este un pic prea evidentă și nu este foarte justificată. Să fie această condiționare atavică a unei specii despuiate, deci goală, fără colți, fără gheare, puțin rapidă, puțin puternică, condamnată să rămână în alertă, în permanență cu urechea la tocsinul care ne forțează fără știrea noastră să ne intoxice, să ne îmbete cu stimuli stresanți ? Ne comportăm un pic precum

suricatele, aceste mici mamifere africane, în alertă perpetuă. Numai că ei își postează pândari și au încredere în ei. Pândarii noștri sunt jurnaliștii, dar dată fiind multiplicarea mijloacelor de comunicare în masă, ne petrecem timpul butonând telecomanda și verificând prin comparare jurnalul unui post cu știrile de pe un altul.

În fond, probabil că această permanentă supradoză de știri descurajante este la originea succesului niciodată dezmințit al publicațiilor anunțate ca „reviste de actualitate veselă". În această optică, *Point de vue*, *Images du monde*, *Gala*, *Voici* și alte *Closer* nu ar fi altceva decât niște antidoturi, remedii utile împotriva disperării. Strasul este antistres ! Coroanele și particulele nobiliare sunt antidepresive puternice. Este frapant să vezi că cea mai mare parte a „intelectualilor" cred că decad citindu-le și nu pot să se abțină să o facă atunci când sunt în situații în afara contextului, cum ar fi în sala de așteptare la coafor sau la medic, în preajma chioșcului de ziare din holul gării sau al aeroportului. Cu condiția să se creadă singuri.

Marele electrician al universului

De ce, încă o dată, zeul Media își petrece timpul îmbolnăvindu-ne, angoasându-ne fără niciun motiv ? Instalându-ne într-un imens labirint fără ieșire... Și fără să ne ceară părerea pe deasupra... La ce îi servește lui să culpabilizeze mulțimile cu încălzirea planetei, cu ecologia sa responsabilă, cu economia responsabilizantă așa-zis durabilă ? Ne aduce la disperare, pentru că, în fața evidenței, soluțiile propuse nu izbutesc niciodată având în vedere că se împotrivesc toate primei porunci a modelului social dominant: tu nu vei intra în recesiune !

De fapt, nu mai pot să cumpăr un aparat și să-i răsucesc întrerupătorul fără să mă simt rău, pe atât îmi este rușine de dioda sa energivoră. Nu ni s-a explicat că acest faimos mic punct roșu îi făcea să moară de foame pe urșii albi, lipsiți de banchiza lor care se topește ca ceara moale ? Și apoi iată că televizorul meu face să crească apa oceanelor ! Cât despre deșteptătorul meu electric, nu ar fi el responsabil de dispariția strănepoților mei ? În plus, tocmai am aflat că există diode ascunse, invizibile, și că ceainicul meu electric ar putea în mod disimulat să ascundă una !

Nu există oare alte moduri de a salva planeta decât prin culpabilizarea locuitorilor ei ? De ce nu mai pot să mă uit niciodată la un documentar despre viața antilopelor sau a echinodermelor fără să îndur un cuplet moralizator despre aceste specii în pericol din cauza despăduririi, a poluării, din cauza locuitorilor cărora în orice caz nu putem să le reproșăm

nimic, căci sunt prea săraci, prea neinformați, insuficient de școlarizați pentru a găsi cu cale să se hrănească altfel decât prin distrugerea mediului lor ? Privesc din ce în ce mai puțin viața antilopelor. Sau a echinodermelor.

Bineînțeles, partizanii alarmismului permanent vor spune că doar trăgând neîncetat semnalul de alarmă avem mai multe șanse de a salva planeta. Nimic nu este mai puțin siguri ! Nu strigând neîncetat „lupul" prevenim cel mai eficace dintre atacurile sale.

Este preferabil să punem la adăpost oile în stâne solide și să le lăsăm în paza unor câini buni ciobănești de genul Patou sau al câinilor din Pirinei.

În plus, nu am sentimentul că dacă debranșez aparatul cu punctul roșu sau astup crăpăturile ferestrei mele voi schimba cine știe ce din destinul planetei, căci am cvasi-certitudinea că vecinul meu nu va face la fel. (Știu, nu este bine să spun asta.)

Și, de asemenea, pentru că voi fi asaltat de informații și mai catastrofale în minutul care va urma acțiunii mele ecocetățenești.

Ce vreți, nu toată lumea are un suflet militant. De fiecare dată când furnizăm o informație alarmantă unui cetățean fără a-i oferi în același timp un mijloc de a para amenințarea, de a tempera flagelul, îi creștem din punct de vedere statistic șansele de îmbolnăvire.

Informații descurajante

Ezit să-mi pup fetele, de teamă să nu trec drept un pervers pedofil , și nu îndrăznesc să schimb scutecele copiilor mei decât în prezența unui ofițer de justiție. Dacă mă întâlnesc cu o vrabie mă întreb degrabă dacă nu-mi va strecura pe ascuns un virus de gripă aviară. Ce pot să fac... să port în permanență o mască ?

Cât despre vacile suspectate a fi mai mult sau mai puțin psihotice, las în grija cititorului să-și imagineze ce-i pot provoca psihiatrului care sunt.

Nu pot să mai mănânc o pară fără să mi se spună că are coaja plină de factori cancerigeni... Și, din nefericire, ca majoritatea oamenilor, nu-mi place să curăț fructele de coajă. În plus, când eram mic, mi s-a spus întotdeauna că în coajă se găsesc cele mai multe vitamine... Dilemă ! O să devin oare un ortorexic care o să piardă plăcerea mâncării bune și grase, aceea care nu este dietetic corectă, dar care aduce atâta fericire papilelor mele gustative ? Sunt condamnat să mănânc numai chestii bogate în omega-3, sărace în grăsimi, îndulcitori și proteine ? Fără gust. Mi-e imposibil chiar să dorm liniștit din cauza apneei de somn, care riscă să mă ducă în paradisul celor care sforăie.

Mortal !

Din punct de vedere profesional, este și mai rău pentru medicul prescriptor care sunt. Nici nu mă gândesc să prescriu nici cel mai mic medicament pe rețetele mele fără să am un ofițer judecătoresc instalat definitiv lângă mine și care asistă la fiecare consultație ca să poată depune mărturie că mi-am luat toate măsurile de precauție juridice adecvate, am furnizat o informație completă, am trasat în fișa medicală discuția necesară beneficii/riscuri, am enumerat toate efectele secundare existente... cu scopul de a le induce bine nefericiților mei pacienți.

Este simplu, mă tem de toate și nu mă tem de nimic. Nu încape vorbă să aprind radioul, să cumpăr un ziar, să beau apă (poluată) sau vin (sulfatat, îndulcit, contrafăcut).

Carnea pe care o mănânc a prins un gust amar, atât de tare mă tem de cancer, de infarct și de boala Creutzfeld-Jakob, ai căror factori sunt conținuți de proteinele din carne. Când vine vorba de pește, fie depopulez oceanele cu năvoadele râcâitoare pe fundul mărilor, fie le poluez cu fermele piscicole... Culmea ironiei anti-ecologice, tocmai am aflat că peștii de crescătorie sunt hrăniți cu praf de... pești sălbatici, și că e nevoie de patru kilograme de din urmă pentru a fabrica un kilogram din primii.

Și lucrurile nu stau mai bine cu legumele, mai ales dacă nu sunt de sezon și au consumat prea mult petrol. Salatele mele sunt iradiate, căpșunii din Spania cresc în nisip poluat... Și în orice caz nu au niciun gust. Din fericire, nu am mâncat niciodată cireșe iarna, așa că nu trebuie să mai spun „pardon”. Când spăl mărul pe care mă pregătesc să-l rontăi, mi-e rușine să irosesc această apă potabilă care lipsește atâta în Sahel și care în curând va lipsi de pe planetă. Ceea ce nu împiedică verile să fie din ce în ce mai alterate și iernile din ce în ce mai ploioase sau cu ninsoare. Nu mai numărăm inundațiile în această lume joasă condamnată la secetă.

Și totuși, de când eram foarte tânăr, am fost întotdeauna un ecologist practicant și convins în același timp. Grădina mea nu a cunoscut niciodată pesticidele, nici îngrășămintele chimice, și mult timp asta a fost suficient pentru a mă liniști. Și da, la mine păduchii-de-frunze sălbatici sunt devorați de buburuze indigene ! Ce anume îmi provoacă, la fel ca majorității concetățenilor mei, o conștiință rea permanentă și o neliniște tenace care îmi sâcâie neuronii ?

Paranoia, vă spun eu !

În ce moment s-a răsturnat totul ?

Omul modern se simte atât de abandonat de zei că devine avid de atenție, în lipsa afecțiunii. Era atât de simplu înainte, când cel mai mic tufiș, cel mai mic șemineu adăpostea un geniu, un demon, un avatar al unei divinități. Când un zeu binecuvântător sau răzbunător umplea de sens cel mai mic eveniment. Potopul a fost provocat de nemernicia oamenilor, exact ca distrugerea Sodomei și a Gomorei. Indiscutabil, căci e greu de dovedit. Știința încearcă bine să preia ștafeta, dar are vina sau onestitatea - chestiune de punct de vedere - de a se îndoi de toate, chiar de ea însăși. Atunci oamenii își inventează noi stăpâni, guru sectanți, ei așteaptă și speră, avizi de cel mai mic semn de atenție venit din înalt. Marea diferență între cele două este că religia promitea paradisul după moarte, promisiune niciodată verificată, pe când știința îl promite înainte, ceea ce este din nefericire mereu dezmințit. Disperare încă o dată.

Altădată, moartea era în totalitate un lucru cât se poate de natural și fiecare se pregătea de ea cum putea, în funcție de convingerile sale. Astăzi, moartea a devenit obscenă, un soi de maladie rușinoasă. Nu mai mori la tine acasă, ci la spital, în aziluri ce oferă „îngrijiri paliative". Nu se mai moare de moarte bună, ci întotdeauna din cauza unei boli, a unui traumatism, din vina medicului sau a anturajului tău.

Există neapărat un responsabil ! Este atât de liniștitor să-ți spui că, dacă ajungi să te înconjori de oameni perfect competenți, vei putea scăpa multă vreme de Marea Secerătoare. Apogeul acestei fantasme a fost atins în cursul verii din 2003, aceea a faimoasei canicule cu care s-a delectat atâta presa și care a permis înțelegerea faptului că toți acei bătrâni nefericiți, morți de căldură la 90-95 de ani, nu ar fi avut soarta asta dacă ar fi fost puțin mai răcoare, dacă azilurile ar fi avut aer condiționat și, mai ales, dacă ministrul nu s-ar fi bronzat la soare.

Abordarea exitusului a devenit o sursă de angoasă și mai greu de suportat decât altădată, pentru că, potrivit ideologiei dominante pseudo-științifice, moartea trebuie combătută ca orice maladie evitabilă ! Nu mai vedem acele morți fericite când patriarhii cărunți îi reunesc pe ai lor pentru a le da ultimele sfaturi în maniera „bogatului plugar care își simte sfârșitul aproape" sau a „ultimului ospăț" al lui Jacques Brel. Teroarea care îi cuprinde pe anumiți bătrâni sau pe unii bolnavi de cancer în fază terminală este dureros de văzut și constituie poate cel mai rău nocebo ale unei societăți materialiste puse în slujba zeului Știință incapabil, și pentru motive temeinice, să promită un paradis post mortem.

Dar unde sunt aceste ființe rele care nu există ?

De fiecare dată când într-o corporație căutăm oile râioase, avem sentimentul că ele nu există decât în manieră abstractă, căci nu reușim niciodată să punem mâna pe ele. Știm, închisorile sunt pline de inocenți !

Când am avut ocazia să discut cu vindecători, vraci, cei care pansează, asceți musulmani și alți binefăcători m-am găsit de fiecare dată confruntat cu același paradox: „Să nu vă faceți idei, bravul meu domn ! Eu sunt un nobil, nu practic decât magia albă, și munca mea constă exclusiv în a tăia magia neagră, aceea a oamenilor răi, a maleficilor vrăjitori. Ceilalți !" De unde această concluzie: nu întâlnim decât vrăjitori binevoitori, oameni onești care își petrec timpul prin a contracara acțiunea celor răi... care nu par a exista, sau cel puțin pe care nimeni nu-i vede niciodată, pe aceste vrăjitoare urâte, aceste Gargamelle, pe toți aceia care nu trăiesc decât pentru rău, pentru a face să crape vacile, să încornoreze soții, sa sece fântânile, să vindece soacrele. Dar unde sunt așadar acești complici ai Satanei ?

Același lucru se întâmplă și când îi interoghez pe automobiliști. Cu toții denunță în unanimitate purtarea rea, ca să nu spunem grosolănia, ba chiar periculozitatea majorității celorlalți conducători. Acești țicniți care conduc prea repede, refuză prioritățile, nu semnalizează niciodată. Uneori trag la măsea ! Aproape toți sunt în această situație, cu excepția mea, bineînțeles... Și a celor pe care îi am în fată. Dar unde sunt așadar toți acești șoferi imprudenți ?

În urmă cu câțiva ani, am vrut să lansez un studiu pentru a evalua o metodă originală de sevraj a unui tranchilizant. Alesesem medicamentul cel mai prescris dintre toate, cel mai renumit dintre anxiolitice, cel care era la originea celui mai mare număr de dependențe. Pentru a recruta investigatori, mi-am luat telefonul și am sunat medici luați la întâmplare din cartea de telefon. „Un subiect bun, un studiu frumos, într-adevăr, o metodă drăguță, complimente, dragul meu confrate." Dar când a venit vorba de a participa, fiecare a exclamat: „Dar, dragul meu, v-am citit studiile, v-am ascultat conferințele și de multă vreme nu mai prescriu acest tip de drog ! În compensație, ar trebui să-i contactați pe doctorii Untel și Autretel, le văd din când în când rețetele și ei îl prescriu din plin, vă garantez !" I-am sunat atunci pe doctorii Untel și Autretel și au intonat același refren... Mi-au trebuit luni întregi pentru a găsi câțiva prescriptori rari ai acestui anxiolitic banal. Și totuși, farmaciștii mi-au spus că nu încetaseră să vândă acest faimos Mistigri anxiolitic ! Acest faimos tranchilizant în formă de cartof cald ! Numai confidențialitatea îi împiedica să divulge numele prescriptorilor... În realitate

aproape toți practicienii din sectorul lor. Dar unde erau atunci toți acești medici prescriptori rușinați ?

Atunci am vrut să fiu cu cugetul împăcat. M-am uitat la propriile mele dosare, pentru că, în mod sigur, eu nu prescriam niciodată acest produs căruia îi consacrasem atâtea pagini, publicasem atâtea lucrări pentru a explica faptul că ar trebui prescris cât mai puțin posibil și doar pentru puțin timp. Oroare ! Cât despre micii mei camarazi, am găsit un număr deloc neglijabil de rețete inventate de mine purtând numele acestei substanțe licite foarte puțin recomandabile... Cu siguranță, erau reînnoiri, niciodată inițieri, dar ce rușine pentru mine, ce năruire a statutului meu !

Trebuie să credem că refuzul, refularea, negarea, tăgăduirea, ba chiar decăderea din drepturi, acești copii ai culpabilității, sunt mecanisme psihice dintre cele mai puternice, chiar la psihiatrii eminenți de genul meu.

În același fel am întâlnit numeroși jurnaliști gata să denunțe lipsa de profesionalism a confraților. Acești diletanți care n-au citit opera unui autor înainte să-l intervieveze, care țin în mână respectiva operă fără să fi avut timp să îndepărteze plasticul în care este împachetată, care nu cunosc nimic despre subiect și nu s-au documentat înainte să-l cheme pe expert; fac greșeli de ortografie din plin, nu controlează informațiile, își plagiază fără rușine colegii, copiind integral lucrări fără să le schimbe decât titlurile și subtitlurile. Mai sunt de asemenea cei de la presa de scandal, cei care nu verifică informațiile și care publică fotografii furate... Când sunt interogați, au în mare două linii de apărare: „Noi răspundem unei cereri a publicului” și „Se va zice încă o dată că e vina presei”. Dar niciunul nu-și denunță propriile încălcări ale regulamentului.

Totul se petrece ca și cum fiecare dintre noi ar purta ochelari cu filtru, cu niște lentile ultrasofisticate care nu-ți permit să vezi erorile, insuficiențele... decât la ceilalți.

Când vorbim despre medicină, și este foarte normal, evocăm în mod esențial aspectele sale benefice, progresele sale, viețile pe care le salvează. Toate lucrurile sunt incontestabile și, în plus, augmentate prin virtutea efectului placebo, această creștere a eficacității tratamentelor legate de încrederea reciprocă pacient/medic și de încrederea generalizată în acest nou zeu al timpurilor moderne: Știința. Și avem dreptate să salutăm progresele medicinei, căci, cu cât le salutăm, cu atât oamenii au mai multă încredere și tratamentele sunt mai eficace.

Vorbim adesea uneori despre erori medicale, cele care conduc la proces. Dar să nu uităm că eroarea unui medic nu pătează medicina ca atare.

Deunăzi, o emisiune de televiziune a unui canal important efectua o anchetă asupra infecțiilor nozocomiale, având ca titlu „Spitalul, atenție pericol”. Formulă provocatoare, dar periculoasă ca imagine terifiantă pentru cei care au nevoie să meargă la spital. Nu sunt totuși sigur că culpabilitatea pune stăpânire pe directorii acestui canal de televiziune, chiar dacă în mod extraordinar citesc aceste modeste rânduri.

Totuși, medicina ucide de asemenea prin greșelile ei, din cauza proastei comunicări și a transmisiunilor fără precauții ale mediei. Când în Evul Mediu sau în Renaștere un chirurg opera sau diseca, ținea o operă de-a lui Galien într-o mână și bisturiul în alta. Dacă cele două nu corespundeau, în mod inevitabil bolnavul sau cadavrul mințeau. Acesta este respectul, reverența datorate lucrărilor anticilor. Argumentul la autoritate. Astăzi, nimic sau aproape nimic nu s-a schimbat. Este de ajuns să ne gândim la faimoasele „Am văzut la televizor !”, „Scria în jurnal”, deci adevărat !

Puterea mijloacelor de comunicare în masă este de așa natură că simțul critic pare să se dizolve începând din momentul în care informația a fost transmisă printr-un canal media) de autoritate, jurnal, radio, carte, televiziune.

Extraordinara publicitate mondială făcută pandemiei de gripă AH1N1 a stârnit reacții anxioase și ipohondrice nu mai puțin extraordinare care au atins paroxismul la pacienți prezentând TOC de contaminare, această maladie ciudată care îi împinge pe oameni să se spele pe mâini de sute de ori pe zi, pe atâta le este de frică să fie infectați de miasmele contemporanilor săi. Nu mai puteau să aprindă televizorul, să deschidă un ziar, să citească un jurnal fără să li se confirme fantasmele descoperind, cu imagini în sprijin, că mânerele ușilor, barele de la metrou puteau fi la originea contaminărilor potențial mortale. De unde și o sporire a ritualurilor de decontaminare. Una dintre pacientele mele dintr-un mediu destul de îmbelșugat s-a hotărât să nu se mai atingă de bani, foarte suspecți după ea, și a început să cerșească hrană pe stradă, în detrimentul anturajului său.

Toate acestea pentru 11 516 de persoane decedate în lume de apariția sa în primăvara anului 2009. În Franța, numărul de morți a atins 176 în preajma Crăciunului din 2009. Să ne amintim că în fiecare an gripa sezonieră provoacă înjur de 7500 de decese în Franța, în mod esențial în rândul celor de peste 75 de ani, și între 250000 și 500000 de decese în lume ! În fiecare an gripa afectează în jur de o sută de milioane de persoane în Emisfera Nordică, dintre care 2 până la 7 milioane în Franța. Este deci clar că,

la sfârșitul lui 2009, gripa AH1N1 a ucis mai puțin decât gripa sezonieră obișnuită. Și totuși...

Cum să înțelegem altfel că acest virus, la vremea respectivă nu deosebit de periculos și al cărui singur păcat era noutatea varietății sale, a avut un asemenea succes mediatic ? Primul răspuns venit în minte este că acest virus este mai periculos pentru adulții tineri și în stare bună de sănătate decât cel al gripei sezoniere, de asemenea pentru femeile gravide și pentru obezi, și că aduce moartea prin insuficiență respiratorie. În mod obișnuit, gripa face mai ales ravagii în rândul persoanelor vârstnice, ceea ce este, că vrem sau nu, în ordinea firească a lucrurilor. Al doilea răspuns este legat de riscul real, deși speculativ, al unei noi mutații. Este firesc că, de vreme ce virusul nu a suferit mutații, Franța a cheltuit o avere pentru aproape nimic, pe când dacă ar fi apărut situația inversă, ne-am fi aflat în fata unei hecatombe, iar cei care s-ar fi vaccinat ar fi avut în plus șansa de a se salva, cu condiția ca mutația să nu fi fost prea radicală.

Este suficient să ne îndepărtăm pentru a vedea mai bine ce ar trebuit făcut în privința mediei ?

În alți termeni, dacă lucrurile rămân așa cum sunt, principalul efect secundar al acestei pandemii va fi ridicolul doamnei ministru vaccinându-se în public și cei 500 de milioane de euro cheltuiți pentru nimic, dar dacă virusul suferă mutații într-o zi, ceea ce Casandrele continuă să prezică, nu vom putea decât s-o felicităm ridicându-i statui. Cât despre mine, eu cred că guvernul a comunicat mai degrabă bine în toată această chestiune, punând publicul în gardă, achiziționând vaccinul și distribuindu-l gratuit, explicând cât mai bine cum să nu fie răspândit virusul (spălarea mâinilor, șervețele de unică folosință...). Cel mult am putea critica organizarea în mod evident puțin eficientă în ceea ce privește vaccinările în școli. În ceea ce privește principalele mijloace de comunicare în masă, lucrurile par a fi fost corect transmise. Problema a venit după părerea mea din două direcții:

- ridiculizarea doamnei ministru de către umoriști, care au prezentat-o ca agitată, speriată, frivolă, ineficace, a făcut să se instaleze insidios în rândul publicului ideea că vaccinarea ar fi și ea ridicolă, neserioasă. A apărut și ideea potrivit căreia toată această poveste nu ar avea alt scop decât să ajute laboratoarele farmaceutice să câștige bani. Din fericire, opoziția responsabilă nu a profitat de ocazie.

- Internetul, o enormă intoxicare, un buzz impresionant, a acreditat ideea că gripa AH1N1 nu era periculoasă, spre deosebire de vaccinul său. A fost suficient un nefericit de caz minor de sindrom Guillain-Barre apărut în

urma unei vaccinări pentru ca rețeaua să se sperie și vaccinul să provoace teamă din cauza numeroșilor săi adjuvanți, uitând că riscul de a dezvolta acest sindrom neurologic este de șaptezeci de ori mai ridicat în cazul gripei decât al vaccinului, chiar cu adjuvanți.

Între ridicol și neliniște, publicul s-a îndreptat spre medici, care, în realitate, de când sunt interesați personal de vaccinare, reacționează adesea într-o manieră la fel de afectivă și puțin științifică precum marele public. Foarte mulți dintre ei au fost consultați de către pacienții lor și și-au exprimat îndoielile, neliniștea, și au mărturisit că nu vor să-și facă vaccinul. Probabil că media „medici" și media „infirmieri" au făcut cel mai mult rău companiei de vaccinări. Când o mamă se îngrijește să-și protejeze copilul vede doi medici, pe cel generalist și pediatrul, și dacă aceștia dau două sfaturi diferite, asistăm la veritabile crize de angoasă. Probabil că, cine știe, dacă le-am fi încredințat realizarea vaccinurilor în cabinetele lor, s-ar fi informat mai bine și ar fi furnizat răspunsuri mai puțin afective.

În final, putem spune că dacă virusul continuă să nu facă mutații, totul va fi repede uitat, dar dacă într-o zi inversul se va produce, batjocoritorii, internauții, guralivii, buzz-iștii și medicii reticenți vor avea o enormă responsabilitate în cazul pierderii afecțiunii publicului vizavi de vaccin, iar acest efect nocebo mediei va fi unul dintre cele mai rele din toată istoria umanității.

Ultimul efect secundar, polemica: a fost abuzată doamna ministru de experți vânduți laboratoarelor ? Nu am răspuns, dar îndoiala răspândită de această a nu știu câta controversă nu întărește credibilitatea oamenilor politici și, mai mult, demoralizează poporul... Îl îmbolnăvește !

Privind mai bine lucrurile, mi se pare evident că una dintre funcțiile esențiale (poate inconștientă ?) a întregului tapaj avea ca scop esențial crearea unei diversiuni față de criza financiară care începea să devină cu adevărat apăsătoare, agasantă, și care, după mine, nu ajungea deloc să pasioneze mulțimile. Închiderea uzinelor, falimentele nu mai amuzau pe nimeni, cu atât mai mult cu cât începeau să apară semne îngrijorătoare ale revenirii... neliniștitoare pentru audiență. După șase luni, a trebuit să găsească alt lucru. Gripa a fost succedată de epidemia de sinucideri de la France Telecom și de procesul Clearstream.

Cum să înțelegem altfel că acest virus, la vremea aceea nu foarte virulent și al cărui singur păcat era noutatea varietății sale, a avut un asemenea succes mediatic ?

Bineînțeles, nu-mi permit să neglijez decesele, fiecare dispariție fiind o dramă individuală, dar dintr-un punct de vedere pur statistic... În fond, am văzut că în fiecare an de la inventarea transporturilor transcontinentale rapide banala gripă sezonieră provoacă o pandemie care face zeci de mii de morți în lume.

Ea se naște în general în preajma Hong Kong-ului sau pe lângă Singapore, și totuși, nu închidem pentru atâta lucru aeroporturile asiatice !

Autoritățile politice transmise de media au evocat un flagel pe lângă care ciuma și holera nu erau decât un fleac, amintind că gripa spaniolă făcuse între patruzeci și cincizeci de milioane de morți (mai mult decât războiul din 1914-1918) și în urma ei Occidentul și-a revenit cu greu. Un post de radio a vorbit chiar de o sută de milioane de morți, fără îndoială cu scopul de a rotunji cifrele. Universul a început să tremure... Și să-și spele mâinile după ce a strănutat cu conștiinciozitate în batiste aruncate cu grijă în pubele prevăzute în acest scop.

Presa a văzut trei S: Sex, Sânge, Salariu. Se vorbea despre bani de mai bine de șase luni, de când cu criza economică, și acest lucru începuse să devină penibil pentru toată lumea. Criza se instala. Aproape o rutină, sau o ritornelă, planurile sociale, manifestațiile, miliardele injectate... S-a trecut deci la Sânge, moartea planează pe deasupra capetelor noastre, reîncepem să tremurăm cu plăcere... Și să vindem subiecte de articole. Guvernele au avut câteva săptămâni de răgaz. A sosit în sfârșit vara lui 2009, puteam să trecem la Sex... Britney Spears, Paris Hilton puteau în sfârșit să pasioneze din nou mulțimile... fără a mai vorbi de nefericitul Michael Jackson, al cărui omagiu macabru din 7 iulie 2009 a bătut toate recordurile de audiență. O săptămână interminabilă având ca subiect această biată victimă bogată a chirurgiei estetice.

Exit (temporar) criza.

Așa merg lucrurile pe mica planetă a mediei.

CAPITOLUL IX

O ORDONANȚĂ ANTINOCEBO

Am văzut, din cauza fenomenului nocebo, cele mai bune remedii pot avea un efect invers față de ceea ce era prevăzut. Se întâmplă de fapt ca informațiile să fragilizeze populațiile, să le tulbure, făcându-le vulnerabile. Intervențiile în forma agresiunilor repetate ale mijloacelor de comunicare în masă, ale statului, ale medicinei, ale justiției, ale religiei, chiar înfăptuite cu cele mai bune intenții din lume, pot avea un efect vătămător, pentru a nu spune toxic, dacă ele sunt făcute fără precauție și regularizare... cum este astăzi cazul în lumea întreagă.

Eu nu pledez totuși în favoarea cenzurii, acest fals remediu care se comportă un pic ca antibioticele prost utilizate. Deoarece fac treaba în locul organismului, aceste substanțe străine îl fac leneș. Dacă la cea mai mică agresiune microbiană un copil are dreptul la agentul său antiinfecțios, sistemul său imunitar nu va dobândi competența necesară și va deveni o pradă fără apărare în fata microbilor din ce în ce mai selecționați, mai agresivi și rezistenți. Dacă este cenzura cea care, chiar condusă cu bune intenții, efectuează o triere între ceea ce este credibil și ceea ce nu este, rău e că cititorul sau auditorul nu-si va dezvolta simțul critic și va deveni el însuși o pradă și mai ușoară în cazul informației false sau manipulate voluntar. Trecerea la index n-a fost niciodată altceva decât marca disprețului curiei romane față de enoriașii considerați ca infantili și deci incapabili să aleagă grâul literar de neghina mediatică.

Am întâlnit un număr de internauți experimentați, în particular adolescenți, care nu se lasă atât de ușor înșelați, controlează ei înșiși informațiile, nu se comportă în maniera naivă a părinților lor stupefiați de ceea ce pentru ei este o tehnologie nouă și inevitabil credibilă. „Este scris, deci este adevărat !”. Este suficient să vezi reacțiile în familii când apare un mesaj care lansează o alertă cu privire la un nou virus informatic deosebit de feroce. Cel mai adesea este vorba despre un hoax, adică o păcăleală pe Internet. Părinții se agită, copiii învață repede să detecteze, să stăpânească, și se amuză pe seama bieților babaci depășiți ! LOL !

Din fericire, omenirea a știut să facă fată întotdeauna și să se adapteze la noile amenințări, și putem spera că, în urma dezinformării și suprainformării, oamenii vor învăța într-o zi să devină sceptici.

Omul este un primat superior conceput pentru a trăi în mici bande de câteva zeci de indivizi maximum. De fiecare dată când se întâlnește cu unul dintre semenii săi, trece printr-un stres normal. Un atavism programat.

Din cauza urbanizării din ce în ce mai ridicate, în loc să se întâlnească de câteva zeci de ori pe zi cu alți membri din clanul său, întâlnește mii în

metrou, în magazine... Această hiperstimulare permanentă nu poate să nu aibă consecințe asupra echilibrului sănătății sale.

Cu toate acestea, am văzut, stresul nu este nimic în, sine, el poate avea chiar efecte pozitive atâta timp cât subiectul are sentimentul că-l ține sub control. Pe de altă parte, din momentul în care persoana pierde controlul evenimentelor, se pot declanșa stări patologice uneori foarte grave. Individul nu trebuie să recurgă atât la ideea reducerii stresului cât la aceea a deținerii controlului asupra acestuia.

Noi suntem suprainformați și așa vom rămâne, este un fapt și trebuie să trăim cu ideea asta.

Ameliorarea educației

Nu trebuie să ne imaginăm că efectul nocebo se limitează doar la simptome psihologice. Bineînțeles, cel mai evident este la nivelul durerii și al insomniei, dar putem observa amprenta sa asupra maladiilor psihosomatice (ulcer la stomac, eczemă, psoriazis, astm bronșic...) și chiar organice (cancer, infecții). Știm de exemplu că putem, grație „leacului de șarlatan", să modificăm în sensul bun ca și în cel rău tensiunea arterială, aciditatea gastrică, rata colesterolului, numărul de globule albe. După cum am văzut, chiar sistemul imunitar este accesibil la sugestie și la condiționare.

De vreme ce îi învățăm pe medici să repereze noutatea științifică bună și să o separe de intoxicarea șarlatanească explicându-le la facultate cum să se orienteze prin labirintul hiperinformației medicale, de ce nu organizăm la școală, la colegiu și mai ales la liceu, la sfârșitul studiilor, câteva întâlniri ale elevilor cu medicul de cartier și cu alți profesioniști din alte domenii, politicieni, jurnaliști, economiști... pentru a ajuta publicul profan să înțeleagă ceea ce citește, să trieze informațiile, să dejoace înșelătoriile vehiculate de anumite mijloace de comunicare în masă fără scrupule ? Nu va fi foarte greu ca învățare, ar fi suficient să li se dea de citit elevilor articole bune și rele și să se evidențieze ce anume face diferența dintre ele.

Unul dintre dascălii copiilor mei le dădea să citească elevilor o carte din colecția Harlequin, jocul constând în a-i întreba de ce lucrarea e rea. Este vorba de una dintre cele mai bune metode pedagogice. Li s-ar da copiilor niște articole pline de erori, de afirmații nedemonstrate și ar fi întrebați, ca un exercițiu, să repereze insuficiențele în așa fel încât acești viitori adulți să fie pregătiți să nu se încreadă în neadevăruri. Li s-ar propune de exemplu elevilor un extras din Mein Kampf și le-am cere să analizeze expună de ce argumentele antisemite sunt în același timp seducătoare, deci populiste și

fundamental inepte în argumentarea lor așa-zis științifică. Același lucru cu un discurs de Mao sau Stalin, Pinochet sau Mussolini. Sunt gata să pariez că, organizând instrucția civilă în această manieră, vom deschide calea unei noi generații, mai frecventabilă decât era aceea a părinților noștri... și a noastră.

În compensație, absența în interiorul coloanelor jurnalelor și a claselor școlare a unui anumit număr de cuvinte și concepte care se cuvin îmi fac mai puțin simpatice acest gen de mijloace de comunicare în masă. Aceste cuvinte sunt: „Nu este bine” și „Mulțumesc”.

„Nu este bine”

Această propoziție pare să fi dispărut din limbajul jurnalistic, căci atât de demodat a devenit să faci morală. Când adolescenții asediază străzile, ard mașinile, trag cu gloanțe reale în forțele publice, persoanele cultivate vor explica în mod savant că bieții copii nu fac decât să-și strige disperarea într-o lume de șomeri, de discriminări și de sărăcie. Nimeni nu va spune că sunt niște mici derbedei și câteva mușteluieli bine făcute cu câțiva ani în urmă nu ar fi fost inutile. Și chiar dacă viața este dură pentru părinții șomeri, acesta nu este neapărat un motiv suficient pentru ca ei să abdice și să renunțe la rolul lor de educatori, căci este iluzoriu să ne gândim să-i transferăm asistenților sociali, dascălilor, psihologilor sau educatorilor de stradă; nici chiar cei mai buni nu ar ști să-i înlocuiască pe părinți.

Când angajații unei uzine în debandadă deversează cianură în râul din apropiere, nu vom spune niciodată (atenție, jurnalistic incorect !) că acești distrugători ai mediului ar merita să fie puși la zid; nu, vom spune încă o dată că este un strigăt de disperare.

Fie că vrem sau nu, neblamându-i niciodată pe cei care provoacă pagube, pe autorii dezastrelor ecologice, media se arată puternic inductoare de nocebo.

În urmă cu câțiva ani, am fost intervievat de un mare cotidian regional cu privire la moartea prin suicid a unui prim-ministru francez. Mi-am permis să spun că mi se părea imprudent din partea presei să cânte osanalele unui om de onoare care făcuse acest gest când se simțise... dezonorat. Se vorbea foarte mult la acea vreme despre povestea împrumutului unei sume mari de bani care semăna foarte mult a cadou. Am insistat asupra riscurilor de contagiune ale suicidului, căci este bine știut că acest gen de gest foarte mediatizat și foarte tămâiat riscă foarte mult să le dea idei altora. Știm că, în anumite culturi, precum a Japoniei, suicidul este un lucru frecvent, căci este extrem de onorabil. Încă un efect nocebo al culturii. Pe scurt, am afirmat din

punctul meu de vedere ca psihiatru că a te sinucide „este tragic, este trist, este cumplit pentru cei apropiați, este expresia unei suferințe teribile, dar că, în ciuda a orice, nu este totuși bine” ! În aceeași seară, jurnalistul, foarte jenat, mi-a telefonat pentru a-mi spune că, spre marele său regret, articolul său fusese cenzurat de către direcțiune. „Cuvintele dumneavoastră sunt probabil cele mai interesante pe care le-am adunat cu privire la acest eveniment. Dar, cum spuneți că a te sinucide nu este neapărat glorios sau respectabil, riscul unui proces din partea familiei este foarte crescut.”

Cu alte cuvinte, nu este bine să spui că nu este bine.

„Mulțumesc”

Alt cuvânt dispărut. Când un guvern, o instituție, o întreprindere acordă un avantaj, oricare ar fi el, reacția imediată a celor interesați este „Nu iese la socoteală”. Nu cred că am auzit niciodată un colectiv, un sindicat, o organizație, cu atât mai puțin o opoziție să declare: „Ne-ați acordat jumătate din ceea ce am revendicat, mulțumesc. Vom relua repede lupta pentru a obține mai mult, dar salutăm acest prim efort.” Este mai degrabă: „Sub presiunea organizațiilor noastre și în fata determinării camarazilor noștri, direcțiunea a sfârșit prin a da înapoi.” Deși este foarte des adevărat, rămâne faptul că orice gest pozitiv trebuie salutat.

Neexprimând niciodată recunoștința, media se arată încă o dată inductoare de nocebo.

Dacă încă din școală am reintroduce aceste două cuvinte de curtoazie elementară și de pace socială, lumea ar fi fără îndoială mai puțin reacționară (?) și desigur mai blândă...

Informație și prevenție de masă

Sylvain are 42 de ani. Este un tânăr cadru dinamic și motivat, deși un pic anxios în legătură cu avizul șefilor săi. De câteva săptămâni doarme mai puțin bine, fără îndoială din cauza unui surplus de muncă. Ca majoritatea colegilor săi, este pe cale să nu mai lucreze. Navigând pe Internet, dă din întâmplare peste un articol denunțând consecințele dezastruoase ale plombării dentare. Amalgamurile utilizate conțin mercur, substanță cunoscută pentru înalta sa toxicitate. Sunt enumerate foarte numeroasele simptome posibile. Articolul precizează că este periculoasă scoaterea plombelor, căci există riscul de a elibera dintr-odată o mare cantitate de mercur ! De atunci, Sylvain nu mai are trai. Intră în panică la cea mai mică indispoziție, la cea mai mică bubiță. Își ascultă cu anxietate gâlgâielile

produse de tubul digestiv, se panichează din cauza furnicăturilor percepute pe partea laterală a mâinii drepte, se sperie când îi tremură pleoapa dreaptă. Convins că are o maladie neurologică degenerativă de tipul sclerozei în plăci, termină prin a demisiona. Soția sa, exasperată, îl părăsește, luându-și copiii. Nu mai are locuință, căci în momentul divorțului a trebuit să vândă. Este un șomer, un om fără casă, care se prezintă la consultație.

Între atitudinea guvernului englez, care își dă seama de pericolul consumării de vaci hrănite cu făinuri de proastă calitate, dar care se ferește bine să comunice în legătură cu acest subiect și se grăbește să le expedieze în străinătate, și hipercomunicarea anxiogenă ar trebui probabil inventată o cale de mijloc. Cu siguranță, gripa a fost un pic prea mediatizată. Cu toate acestea, spoturile publicitare care arată cum putem să o stăpânim evitând riscurile de contagiune - „Suflați nasul într-un șervețel de unică folosință, aruncați șervețelul într-o pubelă închisă, spălați-vă pe mâini cu săpun" - au făcut să scadă rapid anxietatea ambiantă. Nimic de-a face cu teama viscerală declanșată de amenințarea gripei aviare, „același virus ca la gripa spaniolă, milioane de morți, mai mulți decât pe câmpul de bătaie din timpul măcelului din 1914-1918". Cu prilejul amenințării gripei A (H1N1), niciunul dintre pacienții mei (cu excepția câtorva pacienți suferind de TOC) n-a manifestat vreo neliniște particulară, contrar a ceea ce observasem cu prilejul amenințării (ipotetice a) gripei aviare, căci la acel moment sentimentul dominant era de neputință: era suficient să dai puțină pâine porumbeilor pentru a risca să te trezești la cimitir.

Publicul are un larg acces la știința medicală mulțumită presei și Internetului și trebuie să profite de asta. Dar informația poate deveni suprainformare, cunoașterea prost digerată poate conduce la descurajare. Este de neconceput, dacă stăm să ne gândim, ca în niciun moment sistemele de educație să nu se aplece asupra acestei chestiuni. Cum este de necrezut că dactilografia nu este predată și obligatorie la școală într-o vreme în care toată lumea sau aproape toată lumea își petrece viața tastând. Cu riscul de a mă repeta, poate că dacă școala i-ar învăța pe copii cum să analizeze informațiile, cum să le decorticheze, să separe adevărul de minciună, să se apere, lumea ar fi schimbată. Informația este un medicament și, ca în cazul oricărui medicament, modul în care ni-l administrăm contează la fel de mult ca rețeta. Odată ce zvonurile nefondate au fost eliminate și informațiile serioase luate în considerare, devine ușor să te aperi, să te „vaccinezi", să-ți pui o „masca", pe scurt, să găsești o protecție și astfel să eviți să te cufunzi în disperare. Am văzut, sentimentul de control al situației întărește apărarea imunitară, pe

când pierderea controlului o face să se năruiască. Pornind de la această simplă constatare, putem considera că o informație corectă în ceea ce privește gripa A contribuie la reducerea periculozității și a extinderii ei, nu atât prin limitarea propagării sale, cât prin întărirea sistemului imunitar.

Pledez așadar pentru înființarea unui program de învățare specific și oficial, încă din școala primară, permițându-le elevilor să-și dezvolte simțul critic și să știe să navigheze pe Web, cu scopul de a nu-i lăsa să înghită cine știe ce nerozie sau să se lase angrenați în povești sordide. Ar trebui ca profesorii să fie formați în scopul acesta, să fie motivați. Să nu fie adăugată această materie la toate celelalte, ci să fie integrată în fiecare materie, elevii să fie învățați să spicuiască informația bună în hățișul rețetei. Franța, se știe, este țara unde a fost inventată plăcinta din foi cu cremă. Nu trebuie să credem că această specialitate nu există decât în patiserie. La școală îngrămădim programele până când obținem un ansamblu total indigest, ca să nu spunem scârbos, bun să-i dezguste pe elevii cei mai motivați.

Ar trebui, de asemenea, ca învățământul național să dorească să-i învețe pe școlari să gândească și nu să-i formeze așa încât să-i transforme în buni consumatori. Există numeroase alte exemple de plăcinte din foi cu cremă, mai ales în materie legislativă, fiscală între altele.

Catastrofe fără soluții

Cel mai adesea medicina este capabilă să stăpânească boala, dar nu reușește de fiecare dată. Uneori, microbul, metastaza, degenerescenta se răzvrătesc, nu răspund la tratament. De ce ?

Astăzi nimeni nu poate răspunde la această întrebare. Putem în compensație să examinăm cazurile în care alte abordări permit obținerea unor succese acolo unde știința occidentală nu poate face nimic. Bineînțeles, se vor găsi mereu niște oameni de știință care să spună că nu există o evaluare obiectivă care să permită afirmarea eficacității acestor alte remedii care nu acționează probabil decât prin intermediul unui efect placebo, și aceasta pentru că boala se vindecă adesea singură, slavă Domnului ! Și este adevărat. Dar nu ar fi chiar aceste cazuri neștiințifice, prost evaluate, aceste vindecări „miraculoase”, neadiționale, neinventariate de către epidemiologi cele care ar trebui să-i intereseze pe oamenii de știință ?

Să ne gândim de exemplu la cazul lui David Servan-Schreiber , așa cum îl furnizează în ultima sa lucrare. Tânăr, autorul traversează o perioadă de stres legată de o activitate profesională debordantă, o igienă de viață discutabilă și dificultăți afective personale. I se descoperă atunci din

întâmplare o tumoare cerebrală. Un gliom, adică un proces în principiu întotdeauna mortal, pe termen mai lung sau mai scurt. Este tratat în manieră clasică, chirurgie, radio- și chimioterapie. Îi este mai bine, grijile sale se îndepărtează. Din nefericire, o nouă problemă personală se profilează. Recidivează. Din nou tratament clasic. Dar de această dată tânărul cercetător decide să ia problema pieptiș. Un pic megaloman, este convins că va găsi Soluția. Adună datele științifice, dezvoltă o teorie originală, are sentimentul că medicina convențională nu face tot ceea ce ar trebui să facă. Un nou Sfânt Gheorghe, dobândește convingerea că el, psihiatrul, va descoperi una dintre armele necesare pentru a doborî balaurul ascuns în neuronii săi.

Și, prin însuși acest fapt, dobândește controlul psihologic al stresului reprezentat de maladie.

David se vindecă de un proces în mod normal incurabil și destul de repede mortal. Recent, am vorbit despre cazul lui cu un prieten neurolog. El nu a vrut niciodată să creadă în vindecare, argumentând că fusese probabil o eroare de diagnostic... Pare totuși uimitor că anatomopatologii din Pittsburg s-au înșelat în această privință, pentru că odată îndepărtată, tumoarea recidivantă a fost analizată, iar erorile sunt mai mult decât rare în domeniu. Că eșantioanele au fost inversate în două reprize la mai mulți ani distanță ar dezvălui un miracol și/sau neglijență, ca să nu spun mai mult !

Atenție ! Nu sunt pe cale de a spune că David Servan-Schreiber este un animal de laborator, nici că metoda sa nu este decât un placebo. Nu am competențele necesare pentru a judeca validitatea abordării igienico-dietetice pe care a pus-o la punct. Eu zic pur și simplu că a avut o convingere și, în consecință, o stăpânire a stresului care au fost atât de puternice încât probabil au intensificat la maxim apărarea imunitară, făcând-o să coopereze cu metoda sa. Pe cât disperarea face să explodeze cancerul, pe atât controlul... îl stăpânește !

Alți bolnavi se vindecă prin alte mijloace, mai puțin științifice în argumentarea lor, cu siguranță la Lourdes, alții datorită meditației, sportului... Toate incită și invită apărarea lor imunitară, interferonul, limfocitele, să organizeze o rezistență împotriva ocupantului.

Media ne descurajează, ne intoxică, ne formatează ? Să organizăm de asemenea rezistența. Știm astăzi că nu am putea trăi fără ajutorul microbilor buni, aceia care prosperă pe pielea noastră, pe mucoasele noastre și că, în anumite condiții spitalicești, acești aliați selecționați de antibiotice și de o asepsie urâtă devin niște prădători terifianți, care răpun milioane de oameni provocând boli nozocomiale. Mijloacele de comunicare în masă sunt

componente indispensabile supraviețuirii speciei. Ele i-au permis speciei noastre să supraviețuiască datorită difuziunii rapide a informațiilor cruciale și a dezvoltării unei pedagogii de masă. Să fii jurnalist este cea mai frumoasă meserie din lume ! Atunci, să nu selecționăm ce este urât, să nu ne lăsăm hărțuiți, să nu transformăm acest instrument minunat într-o armă de distrugere în masă.

Ce învățături să tragem din aceste exemple ?

Anunțarea diagnosticului

Prima învățătură este că sentimentele de neputință, de disperare, de descurajare sunt cele care urmează negreșit anunțului unui diagnostic de maladie mortală, agravând-o. Medicii au așadar o responsabilitate majoră în acest moment crucial din viața pacienților lor. De maniera în care trebuie să prezinte lucrurile depinde toată succesiunea de evenimente. Se aude încă vorbindu-se, din ce în ce mai nefericit, de diagnostice comunicate la telefon, prin curier sau enunțate în grabă pe un culoar de spital... Cu siguranță, medicii sunt oameni ca toată lumea, se tem de moarte. Probabil mai mult decât alții, pentru că moartea este una dintre motivațiile conștiente ale vocației medicale. Este fără îndoială unul dintre motivele pentru care adoptă adesea atitudini de eschivare și de evitare. Nu este mai puțin adevărat că acest tip de comunicare neprielnică a diagnosticului agravează considerabil prognosticul pacienților care se simt abandonați, singuri în fața monstrului, fără niciun control asupra situației.

Iată de ce ar fi urgent ca facultățile de medicină să se angajeze (în sfârșit) să-i formeze pe studenți prin prisma acestui tip de comunicare, să pună la punct lucrări dirijate cu jocuri de rol în care ei ar trebui să interpreteze rolul unui bolnav de cancer. Foarte rar se întâmplă ca medicii să îndrăznească să se identifice cu pacienții lor. În Statele Unite, în anumite state, la începutul studiilor, tânărul student la medicină trebuie să se prezinte în mod anonim într-o secție, să stea într-o sală de așteptare alături de alți bolnavi, să fie supus unei consultații, să fie examinat în detaliu, pe un pat de spital, cu scopul de a-și da seama ce se petrece. Ca profesorii să încerce să-i facă să devină conștienți de dorința inconștientă de fugă care ne cuprinde pe toți când suntem confruntați cu moartea. Doar tehnici precum punerea într-un rol de psihodramă permit dezvoltarea unor atitudini corespunzătoare. Și același lucru este valabil și pentru infirmiere. Pentru că ele evită, de exemplu, să ia un aer compătimitor, excesiv de gentil, atunci când intră în camera unei persoane pe care o consideră condamnată. „Este ce poate fi mai rău !”, iată

ce-mi destăinuia destul de recent unul dintre pacienții mei care ieșea dintr-o secție de oncologie.

Deși un pic cam timid pentru gustul meu, filmul *Home* propune la final un anumit număr de soluții pentru problema încălzirii planetare. Există, de asemenea, niște spoturi televizate care explică anumite gesturi ecologic corecte la ora actuală. Pe scurt, presa civilizată, jurnalele respectabile, scrise sau televizuale, ar putea face efortul, de fiecare dată când transmit un anunț catastrofic, să-l îmbine cu o concluzie constructivă. Un copil s-a înecat ? Este oribil, să-i lăsăm liniștiți pe părinți și să-i intervievăm mai degrabă pe primarii care nu au știut să amplaseze dispozitive eficace, alarme de bazin, instructori de înot...

Abordarea mea este angelică, cu siguranță,) dar cum să facem altfel ?

Împărtășirea cunoștințelor

Arsenalul terapeutic, oricare ar fi boala în chestiune, este acum suficient de consecvent, iar rezultatele suficient de concludente, pentru ca medicii să aibă sentimentul legitim al unui anumit control asupra derulării operațiilor. Lor le rămâne să transmită acest sentiment pacienților. O explicație detaliată, punct cu punct, etapă după etapă, diverse operații, chirurgie, chimioterapie, radioterapie, redau forța și curajul în fata ultimei încercări a vieții și permit dobândirea unui sentiment de control, condiție necesară, încă o dată, nu numai unui bun confort psihologic, ci, de asemenea, unei stimulări a apărării naturale a organismului.

Educația științifică a populației este din ce în ce mai importantă și emisiunile științifice nu foarte austere ar putea fi difuzate un pic mai des în *prime time*. Asistăm la încercări de difuzare la ora 20.30 a unor emisiuni medicale de calitate precum *Le Magazine de Sante* și publicul pare să le urmărească. Nu știu dacă ar trebui luată în considerare o reglementare, niște procentaje, acest gen de măsuri fiind adesea evitat, dar mi se pare că principalele canale ar putea să ajungă la un *gentleman agreement*, la un soi de echilibru. În fond, un canal de bună calitate ca *Arte* a știut să-și găsească publicul, în ciuda rânjetelor canalelor concurente. Să ne amintim de glumele invidioase ale paiaților de la *Info* în primii ani de la lansarea sa.

Transmiterea mijloacelor de autoapărare

O explicație științifică detaliată și serioasă a stării de cunoștințe: mecanismele în cauză, urmate de expunerea precisă a ceea ce trebuie sau nu făcut, iată maniera bună de a-i întări pe bolnavii de cancer confruntați cu

metastazele ! Astăzi vedem soții în bucătărie pregătind gustarea soțului lor bolnav cu ajutorul, de exemplu, al lucrărilor de dietetică anticancer în chip de cărți de bucătărie, și nu putem decât să le felicităm, căci este dovada unei forme familiale de organizare strategică împotriva procesului malign. Nu este vorba în niciun caz de a se îngriji cu acest tip de abordare, ci doar de a însoți tratamentul chimio- sau radioterapeutic și, pe cât posibil, de a crește eficacitatea sa întărind apărarea imunitară prin intermediul mecanismelor psihologice.

Combaterea efectului nocebo al medicinei hipertehnologice

Nu este vorba aici de a face procesul medicinei occidentale. Progresele sale sunt imense și rezultatele indiscutabile, căci ea salvează zilnic mii, ba chiar milioane de vieți pe planetă. Este vorba doar de a încerca să o rectificăm, să o facem să devină conștientă de imperfecțiunile sale. Atunci când un medic, controlându-și prost propria angoasă în fața morții, trântește anunțul diagnosticului unei maladii grave pacientului său, ocolește explicațiile cu privire la procesul terapeutic, se arată anxios, neîncrezător, cu fața pesimistă, declanșează fără știrea sa un efect nocebo major. Uneori, anxietatea medicilor este de o așa natură că îi i face să devină agresivi.

De ce corectitudinea politică face atâtea ravagii în mass-media noastră europeană ? De ce o asemenea autocenzură ? De ce acest refuz de a transmite informații pozitive sau considerate inavuabile ? Este teama de a trece drept naiv sau, mai pervers, dorința de a menține în casta singurilor inițiați conectați ceea ce nu s-ar putea transmite poporului ? Mi-a rămas întipărită în minte o discuție cu un jurnalist american cu prilejul morții lui Francois Mitterand. Ceea ce-l stupefia cel mai mult era că toată presa pariziană cunoștea perfect de la începutul maladiei mortale care avea să-l răpună că președintele întreținuse din banii contribuabililor o a doua familie și că nimeni nu publicase asta. Sau nu a îndrăznit să publice. De negândit dincolo de Atlantic ! Acest adevăr nu ar fost totuși bun de spus ? Nu era vorba de viața privată, ci de viitoarea moarte a șefului de stat și de deturnare de fonduri ! Oare din cauza proceselor de identificare cu șeful de stat să se fi multiplicat de atunci poveștile de abuz de bunuri sociale și publice ? Știu, exagerez... un pic în cercetarea mea a efectului nocebo.

Rolul mijloacelor de comunicare în masă este fundamental, căci ele au devenit marii actori în sănătate publică. Că vorbim despre presă, Internet, politică, justiție, religie, medicină, toate au o influență asupra publicului lor și pot favoriza sau, dimpotrivă, pot reduce riscurile de îmbolnăvire. Problema

nu constă în difuzarea de știri eronate sau catastrofale. Nu constă nici măcar în repetarea neobosită a informațiilor stresante, căci este clar că acest fenomen este ireversibil și că nimic și nimeni nu este și nu va fi în măsură să înfrâneze această nouă manieră de comunicare. Pentru a supraviețui, media va fi din ce în ce mai înclinată spre senzaționalism și intoxicare. Chiar dacă, la fel ca majoritatea confraților mei, am câteva rezerve față de conservatorismul aproape constant al Ordinului Medicilor, mi se pare că acest tip de instituție aleasă de către egali (deci, în principiu, nu foarte politizată), dotata cu o existență legală și puteri oficiale, cu pre-cădere disciplinare, rămâne cea mai bună garanție a funcționării unei profesii. Crearea unui Ordin al Jurnaliștilor mi s-ar părea așadar o idee destul de bună.

Pentru un ordin al jurnaliștilor ?

De fiecare data când am abordat această chestiune cu jurnaliști sau cu oameni politici fie am declanșat strigăte ca din gură de șarpe, fie am provocat ridicări de umeri amuzate. În plus, m-au făcut să înțeleg că mă amestec în ceva care nu mă privește pe mine, medicul, și că în orice caz, odată cu Internetul, mijloacele de comunicare în masă au devenit complet incontrolabile. Curios argument, căci această chestiune era deja respinsă cu dosul mâinii încă înainte de crearea Internetului. Eu cred, din punctul meu de vedere, că publicul este perfect capabil să separe informația necontrolată de aceea vehiculată de media corectă. Dacă numitul public, pe care ar trebui să începem să-l considerăm ca fiind compus din oameni, nu neapărat ignoranți sau proști, ar ști că numita presă este fabricată de jurnaliști care acceptă să se supună unui cod de deontologie sub autoritatea unui ordin profesional, asta nu ar putea decât să-i adauge credibilitate. Societăți de jurnaliști însărcinați să vegheze asupra eticii, asociații de redactori s-au mobilizat de altfel recent. *Les Assises internationales du journalisme* au permis lansarea unui anumit număr de idei. Ideea unui Consiliu de presă care să ducă muncă de meditație și de regularizare a fost acum lansată.

Sunt conștient că aceste propuneri nu sunt consensuale. Ele sunt chiar foarte polemice, nu trebuie decât să judec după reacțiile anturajului meu. „Te înșeli, să vedem, informația obiectivă nu există, ea va fi inevitabil controlată de către cei la putere, va deveni un instrument de manipulare.” Sau: „Tu ești un visător periculos, ordinul medicilor este o instituție creată de Vichy, ea a fost mereu hiperconservatoare, ba chiar reacționară, nu trebuie decât să ne amintim de mai 1968 !”

Și totuși, insist. Libertatea presei nu poate fi concepută decât dacă jurnaliștii acceptă o anumită regularizare deontologică.

Atunci ar trebui să creăm un consiliu al ordinului jurnaliștilor dotați cu veritabile puteri disciplinare ? Este adevărat că| pentru moment funcționarea ordinului medicilor nu îndeamnă foarte mult la reproducerea sa, chiar dacă o condamnare în bloc nu pare foarte îndreptățită. Conservatorismul reacționar, corporatismul, sunt ele inevitabil legate de funcționarea unui ordin ? Este o chestiune de componență, de competență, de modalități de alegere, pe scurt, de maturitate a unei profesii.

CAPITOLUL X

CONCLUZII

Informația trebuie administrată în același timp ca un vaccin (prevenție) și ca un remediu (tratament al informației, explicații de texte.) Cum tocsinul îl prevenea pe șerb în legătură cu iminența pericolului și îi permitea să se pună la timp la adăpostul meterezelor, mijloacele de comunicare în masă servesc, sau mai degrabă ar trebui să servească, la punerea noastră în gardă, să ne avertizeze. Se pare că în zilele noastre, majoritatea fabricanților de informație au pierdut din vedere rațiunea îndeletnicirii lor. Cu riscul de a mă certa cu un anumit număr de jurnaliști (răi), știrile nu mai sunt făcute pentru a informa, ci pentru a face audiență. Cum cercetătorul nu caută decât să publice, nu să găsească, buletinul informativ nu mai servește decât la producerea de informații.

După modelul limbii lui Esop, mijloacele de comunicare în masă sunt cel mai bun și cel mai rău dintre lucruri. De ceva timp, din nefericire, ele sunt mai degrabă de partea răului, trebuie să recunoaștem. Dar eu nu vreau să le întind cititorilor cursa pe care am denunțat-o în toată această lucrare. Nu vreau să-i las fără speranță, să-i instalez într-un nou labirint fără ieșire.

O lume fără speranță.

Trebuie să râdem de toate ?

Într-o bună zi, cetățenii anticei Abdera l-au pus pe Hipocrat, cel mai mare medic al tuturor timpurilor, să-l examineze pe Democrit, un filosof celebru considerat foarte ilar. A fost fără îndoială prima expertiză psihiatrică din toate timpurile. Acești oameni cumsecade erau neliniștiți în legătură cu sănătatea mintală a filosofului Democrit, pe atunci un locuitor foarte în vârstă, dar celebru, al frumosului lor oraș.

În fiecare zi, el cobora în port și se prăpădea de râs. Un râs de nepotolit, de nestăpânit. Irezistibil !

După ce discutase cu Democrit, Hipocrat a înțeles că acesta din urmă nu era deloc nebun. Ceea ce tocmai observa era comedia umană, forfota furnicilor bipede. Activitățile din port unde se vedea cum erau descărcate mărfuri inutil extrase și transportate din cele mai îndepărtate colțuri ale lumii îi păreau atât de ridicole încât nu meritau nimic altceva decât ilaritatea.

O prefigurare afurisită a transporturilor noastre aeriene moderne de fructe în afara sezonului.

Democrit, precursorul economiei durabile ! Nevoia de distanțare față de absurditatea eforturilor umane este cea care traduce râsul filosofului.

Hipocrat a fost profund impresionat. Când i-a părăsit pe locuitorii din Abdera contrariați, le-a mulțumit cu efuziune pentru că i-au permis să-l

întâlnească pe acest personaj care se dovedise, spunea el, „cel mai înțelept om din lume”.

Putem râde de toate, nu cu oricine, desigur, iar umorul este fără îndoială mijlocul cel mai puternic de a scăpa de disperarea condiției umane sortite neantului.

Optimismul este cu siguranță cel mai puternic dintre toate medicamentele, iar eu încerc să absorb o doză bună în fiecare zi.

Acesta nu este evocat cum ar trebui în studiile de medicină și fără îndoială în școlile de jurnalism. Și totuși, s-a stabilit de-acum că optimiștii trăiesc mai bine și mai mult timp. Umanitatea a știut mereu să reacționeze, să facă față, să iasă din cele mai grele situații. Să-i acordăm încredere, să aplicăm câteva rețete simple, să luăm distantă și, mai ales, să învățăm din nou să râdem.

Reziliență ?

Criza financiară face ravagii, este indiscutabil, dar am putea insista un pic mai mult asupra aspectului său decapant. La fel ca un detergent, putem spera că ea va moraliza un pic practicile financiare. Vânzarea de automobile se va prăbuși ? Dur pentru angajați, dar extraordinar pentru viitorul planetei. Aceasta îi obligă pe constructori sa se aplece asupra vehiculelor proprii. Rezervele de cărbune se epuizează, prețul petrolului crește ? Cu atât mai bine, vom închide uzinele electrice poluante și vom face electricitate ecologică. Vaca nebună face să planeze o amenințare de catastrofa sanitară majoră ? Să sperăm că nu, să ne luăm măsuri bune de prevenție, iar consecința va fi o alimentare corectă a animalelor din gospodăria agricolă: să le dăm iarbă erbivorelor ! Și teama va antrena o scădere a consumului de carne roșie, ceea ce nu poate decât reduce numărul de infarcte, de accidente vasculare cerebrale și de alte afecțiuni circulatorii legate de aterom. Nu am termina să desprindem consecințele fericite, pe termen mediu sau lung, ale majorității dramelor pe care le trăim în cotidian.

În fond, Revoluția franceză cu excesele și (t)erorile sale nu a fost la originea Declarației Universale a Drepturilor Omului și Cetățeanului și a fiicei sale, democrația modernă ?

Cel de-Al Doilea Război Mondial și monstruozitățile sale, ororile sale, nu au provocat oare o conștientizare în legătură cu antisemitismul, rasismul, eugenismul și alte inepții periculoase ? Și cu ce preț, bineînțeles !

Același Al Doilea Război Mondial urmat de Liberare nu a avut drept consecință dreptul de vot pentru femei, Cei Treizeci de ani de Glorie, sfârșitul colonialismului ?

SIDA este o oroare, nimeni nu va tăgădui asta, dar cel puțin a avut drept consecință faptul că drepturile homosexualilor sunt afirmate, că toleranța în privința lor a crescut, cei care se manifestă deschis s-au înmulțit, iar creativitatea atâtor gays și bisexuali a ieșit la lumină, ca în cazurile lui Platon, Oscar Wilde, George Sand, Frantpoise Sagan, Jean Cocteau, Jean Marais, Yves Saint Laurent, Karl Lagerfeld, Jack Lang, Frederic Mitterrand și mulți alții.

„Uneori nefericirea ne aduce avantaje." Acest vechi dicton prefigurează teoria rezilienței atât de dragă amicului meu Boris Cyrulnik. Eu nu spun că trebuie să te bucuri când un eveniment negativ se produce, ci cred pur și simplu că cercetarea sistematică a posibilelor consecințe sau a rezultatelor fericite ar avea ceva pozitiv pentru moral și, mai ales, pentru sănătatea mulțimii.

Scopul acestei cărți este tocmai acela de a descrie efectul nocebo al mediei, dar nu de a cădea în cursa care a fost întinsă pentru a da un sentiment de catastrofa ineluctabilă. Un sentiment de nevindecare mediatică.

Altădată, când o infecție sau o afecțiune imunitară era amenințătoare, i se injecta bolnavului o substanță septică pentru a declanșa un abces de fixare, care era incizat imediat pentru a evacua puroiul. Era dureros, era periculos, dar eficace, căci era o manieră de a stimula apărarea imunitară a organismului. Această tehnică a fost abandonată datorită apariției antibioticelor și este cu atât mai bine. Dar când niște abcese lovesc planeta noastră, să încercăm incizăm răul și să ne întărim apărarea imunitară. A fost nevoie de două războaie mondiale îngrozitoare pentru ca pacea să se instaleze în manieră durabilă pe vechiul continent și ca ONU să existe în sfârșit. Să ne plângem morții, dar să salutăm stabilitatea noastră, cel puțin în Occident.

Nu suntem decât niște șobolani de laborator ?

Șobolanul este, ca și noi, în același timp un prădător și o pradă. Și el este omnivor și trăiește în societăți bine structurate. Este așadar un model foarte interesant atunci când vrem să studiem omul. Henri Laborit a realizat o experiență dintre cele mai interesante: el a plasat un șobolan într-una din cuștile electrificate de acum familiare cititorilor mei. I-a trimis descărcări

electrice dezagreabile, dar suportabile. Șocurile electrice erau repetate în manieră aleatorie și șobolanul nu putea să scape. După câteva tentative care nu au dat roade, șobolanul a sfârșit prin a se îmbolnăvi, prezentând una dintre acele maladii somatice și flagel al timpurilor noastre - tulburări alimentare, boli cardiovasculare, maladii imunitare, cancer și alte consecințe ale stresului. S-a îmbolnăvit și a murit. După aceea, profesorul Laborit a instalat împreună doi șobolani pe care i-a supus la același regim. Au început repede să se bată și, în final, șobolanul mai puternic l-a omorât pe cel mai slab, agresivitatea părând cea mai bună manieră de supraviețuire în fața stresului cronic în cultura șobolanilor. Potrivit lui Rene Girard și cărții sale *Violenta și sacrul* știm că atunci când lucrurile merg rău, omul reprezentat acum de către mijloacele sale de comunicare în masă desemnează întotdeauna un țap ispășitor, o victimă sacrificială, ereticul, aristocratul, burghezul, evreul, țiganul, străinul, nebunul, bancherul, capitalistul... Într-un cuvânt, celălalt.

Este foarte dificil de spus că mass-media ne angoasează doar pentru a face audiență și deci bani. Este suficient să navigam pe Internet pentru a constata ce sunt numeroși aceia care lansează zvonuri, calomniază, agresează, insultă... doar de amorul artei, nu pentru lovele. Majoritatea autorilor amenințărilor sunt binevoitori și este sigur că în era cavernelor exista deja calomnia. Ea a apărut, aș paria, odată cu limbajul. Trăim într-o uriașă cușcă electrică și suntem supuși stresului de-a lungul vieții, emoțiilor legate de suprapopularea planetei și foarte frecventelor interacțiuni cu congenerii noștri și, de asemenea, rapidității și ubicuității comunicațiilor. Cancanul debordează instantaneu dincolo de limitele orașului.

Nu știu dacă sunt mai multe războaie și crime ca înainte, dar ceea ce știu este că sunt mai multe maladii cauzate de stres în sensul în care l-am descris pe parcursul acestui eseu.

S-ar putea ca șobolanii umani dominanți, politicieni, jurnaliști, medici, judecători, preoți, bloggeri să-și streseze contemporanii doar pentru a supraviețui ? Să se arate ei agresivii, să lanseze zvonuri neverificate, pentru nimic altceva decât pentru a scăpa de descărcările electrice stresante reprezentate de frecușurile repetate cu semenii lor ? Să fie vorba de o strategie universală de regularizare a speciei ? Este indiscutabil că suntem foarte numeroși, și în curând cușca noastră planetară nu va mai dispune de suficientă hrană.

Hipermediatizarea stresantă poate să conducă la un suicid colectiv după modelul lemingilor, atunci când se înmulțesc prea mult ?

Dacă această ipoteză se dovedește adevărată, va fi înspăimântător.

Marile placebouri ale istoriei

Nu din fericire, istoria ne învață că alți mari comunicatori au lansat alte tipuri de zvonuri, de sloganuri mai puțin distrugătoare, mai puțin agresive, mai puțin pesimiste, reușite totuși în planul succesului mediatic. Mesaje reluate la nesfârșit de-a lungul secolelor, și chiar mileniilor pentru unii. Mă refer la cetățeni precum Confucius, Lao-Tzî, Buda, Isus, Gandhi, Martin Luther King, Nelson Mandela. Mesaje în chip de balsam, unguente în orice caz.

Zvonurile lor erau fără îndoială nefondate, dar s-au dovedit sacre și binefăcătoare pentru specia umană.

NOCEBO

Mijloacele media sunt capabile să ne afecteze sănătatea. Dovezile în acest sens sunt numeroase. Dar cum și de ce? Suntem în permanență informați despre tot ceea ce se întâmplă pe Pământ, iar acest lucru nu rămâne fără consecințe. Prin fluxul de informații catastrofice pe care îl difuzează, mijloacele de comunicare au puterea de a ne îmbolnăvi fizic, fără a mai discuta despre afecțiuni „banale" ca depresia, insomnia, anxietatea etc.

În lucrarea de față Patrick Lemoine – psihiatru specializat în explorarea și tratamentul tulburărilor de somn – analizează apariția unui fenomen nou: efectul nocebo, care este exact opusul beneficului placebo. După o reflecție critică și salutară pe marginea sistemului nostru de comunicații, autorul ne învață să ne protejăm și să regăsim un optimism rezonabil.

LIBRIS
22.99

www.all.ro
ISBN 978-606-587-060-4
9 786065 870604